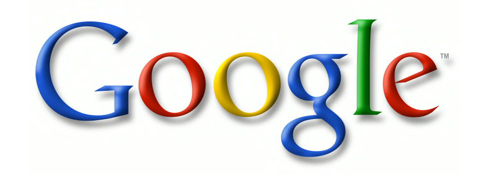




esundheitsgemäss sprechen

Übungen

zur

ge der Sprechorgane

nebst kurzer

Einführung in das Wesen der Sprechkunst

gemeinfasslich dargestellt

für

Berufsredner und Sänger

von

C. R. Hennig

Königlicher Professor und Musikdirektor

beauftragt mit Vorlesungen über Musikwissenschaft

an der Kgl. Akademie zu Posen

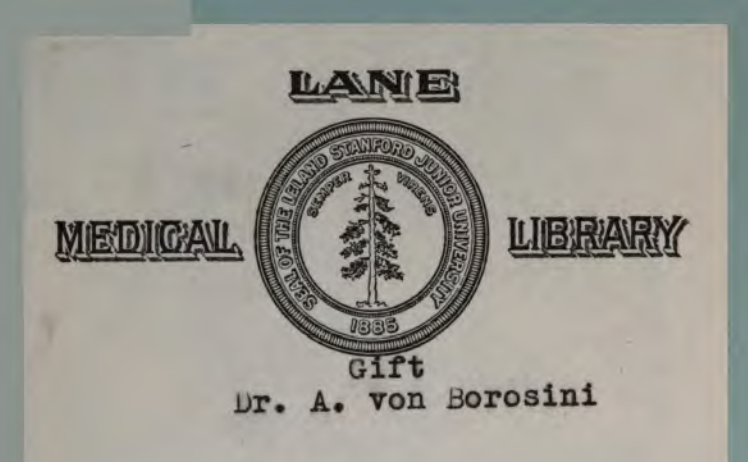
Zweite umgearbeitete Auflage

Wiesbaden

Verlag von J. F. Bergmann

1906




LANE
MEDICAL
SEAL OF THE LELAND STANFORD JUNIOR UNIVERSITY
SEMPER VIRENS
1885
LIBRARY

Lerne gesundheitsgemäss sprechen

Übungen
zur
Pflege der Sprechorgane
nebst kurzer
Einführung in das Wesen der Sprechkunst

gemeinfasslich dargestellt
für
Berufsredner und Sänger

von

C. R. Hennig
Königlicher Professor und Musikdirektor
beauftragt mit Vorlesungen über Musikwissenschaft
an der Kgl. Akademie zu Posen

Zweite umgearbeitete Auflage

Wiesbaden
Verlag von J. F. Bergmann
1906

Lerne gesundheitsgemäss sprechen

Übungen
zur
Pflege der Sprechorgane
nebst kurzer
Einführung in das Wesen der Sprechkunst

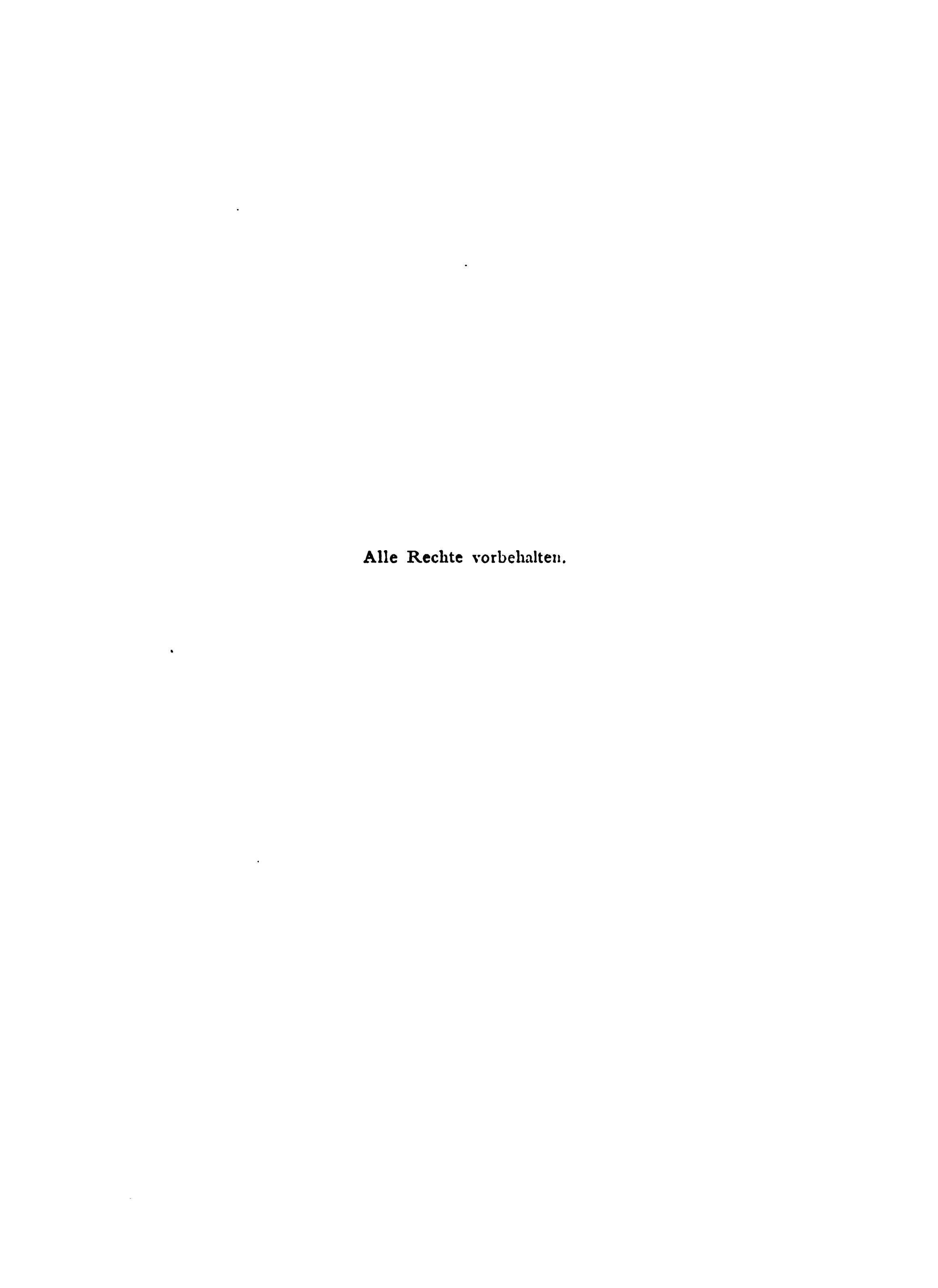
gemeinfasslich dargestellt
für
Berufsredner und Sänger

von

C. R. Hennig
Königlicher Professor und Musikdirektor
beauftragt mit Vorlesungen über Musikwissenschaft
an der Kgl. Akademie zu Posen

Zweite umgearbeitete Auflage

Wiesbaden
Verlag von J. F. Bergmann
1906



Inhalt.



Zur Einführung

in das

Wesen der Sprechkunst.



Die Phonetik ist die Sprechwissenschaft. Sie bildet die Grundlage der Sprechkunst. Als in sich festgefügte Wissenschaft besteht die Sprechwissenschaft erst seit fünfzig Jahren. Die Sprechkunst aber ist seit alten Kulturzeiten von hervorragenden Schauspielern und Rednern gepflegt worden. Ihre Technik ist genugsam bekannt, wie sie auch in mannigfachen Schriften wissenschaftlich behandelt worden ist. Dass aber die Sprechkunst auch eine gesundheitbefördernde Bedeutung hat, dass ihre Pflege um dieses Grundes willen insonderheit für Berufsredner unentbehrlich ist, — darauf sind weite Kreise literarisch bis jetzt zu wenig aufmerksam gemacht worden.

Von der Sprechkunst handeln die nachfolgenden Zeilen, in denen die gesundheitbefördernde Seite kunstgemässen Sprechens besonders betont werden wird.

Zur Abfassung vorliegender kleiner Arbeit ist der Verfasser durch eine Broschüre des Herrn Dr. med. Schwidop mit dem Titel: »Sprache, Stimme und Stimmbildung« *) angeregt worden.

---

*) Karlsruhe, Buchdruckerei J. J. Reiff 1898.

Letzteres Schriftchen ist der Abdruck eines Vortrages, den Herr Sch.*) in einer Versammlung von Landwehroffizieren zu Karlsruhe vor einer Gesellschaft gehalten hat, in der mannigfache Berufsklassen vertreten waren. Es war jene Zusammenkunft ein Vortragspublikum, wie es schliesslich jedes ist, das nicht nur aus Fachleuten besteht. Es wollte angeregt, im besten Falle in kurzer Weise über das Thema belehrt werden. Zu eingehender Würdigung des Gegenstandes fehlten dort, wie überall unter ähnlichen Verhältnissen, die Zeit und das allgemeine Verständnis. Von diesem Gesichtspunkte aus müssen einige wissenschaftliche Ungenauigkeiten beurteilt werden, die in jener Broschüre zu finden sind.

So sagt Herr Dr. Sch. gleich auf einer der ersten Zeilen seines Schriftchens: »Die Konsonanten sind Geräusche«. Ein Satz mehr hätte die Sache richtig gestellt — vielleicht in folgender Form: Man kann die Konsonanten in tönende und nichttönende einteilen. Die letzteren werden als Geräusche bezeichnet. Das »m« ist z. B. ein tönender Konsonant, das »p« ein Geräusch.

Ferner: »Unter Stimme verstehen wir den

---

*) Herr Dr. Schwidop hat sich auf dem Gebiet des »Sprechens« mehrfach betätigt. Vgl. Militärwochenblatt 1894 Nr. 67. »Allg. med. Centralzeitung« 1901 Nr. 15, S. 167. Ebenda 1904 Nr. 18, S. 333. Reichsmedizinalanzeiger 1905 Nr. 3: Bericht über die Verhandlungen des Vereins süddeutscher Laryngologen 1904.

bei der Vibration der Stimmbänder durch die anblasende Luft der Lungen entstehenden Laut.« — Laute aber sind alle Sprachelemente, die Konsonantengeräusche, die tönenden Konsonanten und die Vokale. Die Konsonantengeräusche als Laute scheiden jedoch bei obiger Erklärung der Laute durch Herrn S. aus; denn bei ihrer Bildung sind die Stimmbänder nicht in »Vibration« begriffen.

Seine Erklärung hätte so lauten müssen: Unter »Stimme« verstehen wir die durch Vibration der Stimmbänder erzeugten Klänge — Vokale und tönende Konsonanten. Doch genug der Ausstellungen.

Sicherlich hat Herr Sch. seine Zuhörer durch die Bemerkung interessiert, dass Offiziere im Frontdienste physiologisch rationell sprechen müssen, wenn anders sie hinsichtlich der Ausdauer ihrer Halsorgane dienstfähig bleiben wollen. Er sagt mit diesen Ausführungen nichts neues. Denn abgesehen davon, dass er selbst 1894 einen das gleiche Thema behandelnden Aufsatz im Militärwochenblatte »Kommandieren und militärisches Sprechen« veröffentlicht hat*), so ist schon etwa fünf Jahre vor ihm der ausgezeichnete Kehlkopfarzt, Sanitätsarzt Dr. Nitsche in Salzbrunn i. Schl., gleichfalls im Militärwochenblatte mit einer ähnlichen Anregung in seinem Aufsatze über das »Kommandieren« hervorgetreten, auch hat dieser ein weiteres

---

*) Vergl. Anm. S. 8.

sehr beachtenswertes Schriftchen herausgegeben: »Die Sprech-Organe und ihre Pflege in Schule und Haus.«

Herr Sch. bleibt in seinen Erörterungen ebenso wie N. nicht bei den Offizieren stehen, sondern beide und in neuerer Zeit noch viele andere Anhänger der Sprechkunst in ärztlichen Kreisen erheben Klage über Misshandlung der Sprechstimme seitens der meisten Menschen von der ersten Kindheit an, durch die Schulzeit, ja durch das ganze Leben hindurch. Und da Sprech- und Gesangstimme auf gleichen physiologischen Grundlagen beruhen, und physiologisch bedenkliches Singen dieselben Krankheitserscheinungen zeitigt wie physiologisch fehlerhaftes Sprechen, so wird ärztlicherseits vielfach nicht nur das schlechte Sprechen sondern auch der Unverstand gerügt, mit dem in Schulen nicht selten Gesangstimmen behandelt werden. Nur um ein weniges zu scharf ist die Ansicht des Herrn Dr. Sch., dass kaum ein Kind, wenn es die Schule verlässt, noch eine gesunde Stimme (ein physiologisch naturgemäss behandeltes Stimmorgan) hat.

Man sehe sich ferner die Mehrzahl der Gesanglehrer an Gymnasien an, welche den Gesangunterricht nicht nur der Kinder, sondern auch der Jünglinge leiten. Von Stimmbildung, eine ihrer wichtigsten Aufgaben, haben manche dieser Herren keine rechte Ahnung. Und dann gehe man

durch die Legion von Sängern noch reiferen Alters: Wie viele gesundheitsgemäss gebildete, noch im höheren Alter unverdorbene Organe trifft man an? — Also, wohin wir sehen: Wir begegnen vielfach arger Misshandlung der Halsorgane durch Singen und Sprechen. Und doch könnte beides, verständig geleitet und betrieben, viel zum Wohlbefinden des menschlichen Organismus beitragen.

Möglichenfalls tritt zunächst auf dem Gebiete des Schulgesanges, auch dem in höheren Lehranstalten nach einer Reihe von Jahren Besserung ein. Der seit wenigen Jahren zu Berlin bestehende »Musikpädagogische Verband« beschäftigt sich ernstlich mit endgültiger Lösung der Schulgesangfrage, auch nach der Seite des gesanglich »kunstgemässen« Unterrichtes hin. Es scheint auch, als ob die zuständigen Behörden regen Anteil an diesen Bestrebungen nehmen. Ferner haben sich in einer Zweigabteilung jenes Verbandes hervorragende Gesanglehrer und Kehlkopfärzte in Berlin verbunden, um das Gesangsorgan physiologisch zu durchforschen. Mir ist aber nicht bekannt geworden, dass auch ausserhalb Berlins wohnende geeignete Vertreter der Gesangskunst und -wissenschaft zur Teilnahme an solchem Bestrebungen eingeladen worden sind.

Im Archiv für Laryngologie und Rhinologie VI, 1. 97 S. 67 steht ein Aufsatz: »Über die gesund-

heitliche Bedeutung des Singens« (und damit, wie ich hinzufügen möchte, auch »des Sprechens«) von Dr. Barth. Diese Arbeit verdient in weiten Kreisen bekannt zu werden. In einer Reihe von Kapiteln beleuchtet Herr B. seinen Gegenstand: Einfluss des Singens (gemeint ist dies immer in gutem Sinne) auf die Lungentätigkeit; Entwickelung des Brustkastens durch Übung der Atmungsmuskulatur; Einfluss auf den Kreislauf und den Blutgehalt der Lungen; — auf die Herztätigkeit; — auf den Stoffwechsel; — auf das Blut; — auf den stimmbildenden Apparat und die oberen Luftwege; — auf das Ohr; — auf chronische Lungenerkrankungen u. s. w. Dies alles beantwortet Herr Dr. B. dahin, dass durch »rationelles Singen« die physiologisch richtige Tätigkeit der oben genannten Organe befördert werden kann. Herr Dr. B. gelangt schliesslich zu folgenden Sätzen: »Soviel möchte ich erwiesen haben, dass Singen *) sich mit jeder anderen gymnastischen Übung hinsichtlich seines gesundheitlichen Wertes vergleichen kann. Soll es aber von nachhaltigem Einflusse auf Wohlbefinden und Gesundheit sein, dann muss es auch mit sorgfältiger Gründlichkeit und Regelmässigkeit nach den Vorschriften einer Methode geübt werden, welche auch vor der Kritik der Physiologie besteht.« Sicherlich, gediegene physiologische Kenntnisse

---

*) und kunstgemässes »Sprechen« (der Verfasser).

sind ein unabweisbares Erfordernis für den Gesanglehrer, und wie ich noch einmal hinzufüge: ebenso auch für den Lehrer der Sprechkunst. Denn beide Begriffe: Gesang- und Sprechkunst greifen in physiologischer Beziehung so ineinander über, dass sie stets sehr wohl nebeneinander aufgezählt werden dürfen.

Herr August Iffert befindet sich in einem gewaltigen Irrtum, wenn er in seiner »Allgemeinen Gesangschule« (1895) die Notwendigkeit einer physiologischen Grundlage für den Unterricht im Gesange (und damit für den in der Sprechkunst) leugnet. Hätte Herr I. gesagt: Mit physiologischen Bemerkungen, soweit sie über den Rahmen der landläufigsten Kenntnisse hinausgehen, muss der Schüler verschont werden, der Lehrer aber muss soweit physiologisch gebildet sein, dass er jeden ihm vorkommenden Fall der Stimmbildung auf seine physiologischen Ursachen zurückführen kann, so hätte er recht gehabt.

Welche Stimmbildung ist aber die für das Singen und Sprechen physiologisch richtige? — Nur die hinsichtlich der Resonanz der Töne und klingenden Sprachlaute mühelose, die hinsichtlich der Konsonantengeräusche energische, charakteristische und doch nicht anstrengende — auf der Grundlage einer verständig betriebenen Atmungstechnik.

Der Schüler muss, nachdem er erkannt hat, wo in der Kopf- (bez der Brust-) Höhle die einzelnen Gesangstöne ihre natürlichen Anschlagspunkte haben, fortwährend prüfen, ob auch diese gehörig ausgenutzt werden; der Lehrer aber muss mit unfehlbar geschultem Ohre die Lage aller Ton-Anschlagsstellen heraushören und fortwährend begutachten.

Die richtige Bildung der Sprachlaute muss aber darin gefunden werden, dass sie vollkommen »lautrein« gebildet werden, dass die vorderen Kopfhöhlen (Backenknochenresonanz), dass Unterkiefer und Brustkorb die hauptsächlichen Resonanzstellen abgeben, dass für die Konsonantengeräusche die in Anspruch genommenen beweglichen Mundteile gehörig ihre Dienste hergeben, dass die Sprechstimme nicht im Rachen, in den oberen Halspartien oder auf dem Kehlkopfe lastet, sondern — sagen wir kurz — zum Munde hinaus tönt. Die Grundlage aller dieser Zustände aber bildet eine gehörig geregelte Atemtechnik.

Wie notwendig Bestrebungen wie die des »Pädagogischen Verbandes« auf dem beregten Gebiete sind, kann man daraus sehen, dass sich Ärzte über die Unwissenheit vieler Berufsgesanglehrer in physiologischer Beziehung immer noch abfällig, ja sogar ironisch äussern dürfen. Leider muss man z. B. Herrn Prof. Dr. med. Krause, den auch Herr Sch. zitiert, beipflichten, wenn er in seiner Broschüre:

»Die Erkrankungen der Singstimmen, ihre Ursachen und Behandlung« sagt: »Wenn ich aus meiner ärztlichen und anderer persönlichen Erfahrung über Gesangunterricht einen Schluss ziehen darf, so ruht dieser zum grossen Teile in den Händen von Praktikern, welche sich meistens als für ihren verantwortlichen Beruf nicht genügend vorbereitet erweisen. Von theoretischen Kenntnissen: Anatomie, Physiologie, Theorie der Tonbildung finden sich bei solchen Lehrern fast gar keine, oft sehr falsche, noch öfter sehr wunderliche, fast mystische Vorstellungen.« Auch Dr. Sch. erzählt einen Fall von einem Konzertsänger und Lehrer (!) am Konservatorium zu Karlsruhe, der bei einer Konsultation zu Herrn Sch. geäussert hat, er könne von jedem gesungenen Tone sofort sagen, ob er aus der Brust, dem Kopfe oder aus der »Fistel« (!!) komme. Nicht minder niederdrückend ist, was Dr. Avellis von einem Gesanglehrer erzählt, der an eine Autorität in der Behandlung von Halskrankheiten das Ansinnen gestellt hat, »den Kehlkopf eines Schülers etwas zu erweitern, da dieser den Ton zu sehr quetsche«. — Ja! wenn es unter den Gesanglehrern noch solche Elemente gibt, so kann man sich allerdings nicht wundern, wenn die Physiologen (die Ärzte) im grossen und ganzen von einem Bunde mit den Gesanglehrern nichts wissen wollen und diese Abneigung auch auf die Sprechlehrer übertragen.

Die Sprechkunst wurzelt, wie schon eingangs gesagt, in der »Phonetik«, der Wissenschaft vom Sprechen.

Die Bedeutung der Phonetik kann von verschiedenen Gesichtspunkten aus festgestellt werden. Man kann von einer physiologischen, linguistischen, ästhetischen und therapeutischen Phonetik sprechen.

Die erste ist im wesentlichen die Lehre von der physikalisch-physiologischen Entstehung der Sprachlaute und die Klassifizierung derselben nach den Orten und der Art des Entstehens innerhalb des Sprechorganismus. Dass hier ein vielgliedriges Gebäude von allen möglichen Formen entstehen kann, ist selbstverständlich, aber ebenso auch, dass diese auf eine bestimmte Anzahl von Elementen zusammengezogen werden müssen, da die entscheidenden Faktoren für die Lautbildung immer nur: Kehlkopf, Gaumen, Zunge, Unterkiefer, Lippen, die Kopfhöhlen und der Brustraum sein können, unter deren Mitwirkung bestimmte Artikulationsstellen für die Lautbildung und bestimmte Gattungen von Lauten je nach der Art der Artikulation entstehen.

Die Vokale teilt man ein in lange (geschlossene) und offene (kurze); in Reihen heller und dunkler Vokale und in die Umlaute (a, ä, e, i — ö, o, ü, u). Zu ihnen treten die Doppelvokale ei, ai, eu, äu, au. Vergl. S. 50 ff., wo die Physiologie der Vokale behandelt ist.

Die Konsonanten gruppiert man:

1. nach ihren akustischen Eigenschaften als tönende Konsonanten und als Geräusche (vergl. S. 43 u. 46);
2. nach den Teilen der Sprechorgane, an welchen sie erzeugt werden, d. h. nach Artikulationsstellen. Es gibt deren vier, die dadurch entstehen, dass bewegliche Teile des Sprechorganismus durch grössere oder geringere gegenseitige Annäherung oder Entfernung von einander dem Ausatmungsstrome ein stärkeres oder schwächeres Hindernis entgegenstellen, welches überwunden werden muss.

   Artikulationsstellen sind:

   a) die beiden Lippen (p, b);
   b) die Zungenspitze und der vordere Teil des harten Gaumens (t, d);
   c) der Zungenrücken, der obere und hintere Teil des harten Gaumens, auch in Verbindung mit dem weichen Gaumen (k, g);
   d) die beiden Stimmbänder selbst (h).
3. Man gruppiert die Konsonanten auch nach der Weise, wie sich die beweglichen Mundteile zur Bildung der einzelnen Konsonanten zu einander einstellen, welchen Akt man als Artikulation bezeichnet. So entstehen:

a) Verschlusslaute (t, d); b) Reibelaute (s weich, s scharf, l, j französisch (jeu); c) Zitterlaute (r);

Nasenlaute (n). Die soeben aufgezählten Laute werden samt und sonders an der zweiten Artikulationsstelle gebildet.

Konsonantentabelle.

Artikulationsstellen.

Artikulation.	Erste	zweite	dritte	vierte
Verschlusslaute	*b p*	*d t*	*g k*	—
Reibelaute	*f (v) w*	*s* (weich) *s* (scharf) *ss sch l* *j* (französisch)	Die verschiedenen *ch*-Laute *j* (deutsch)	*h*
Zitterlaute	—	*r* (Zungen-*r*)	*r* (Gaumen-*r*)	—
Nasenlaute	*m*	*n*	*ng*	—

(Vergl. Hennig: »Deutsche Gesangschule« S. 24.)

Die Sprechstimme hat gleitenden Charakter, d.h.: Die Grade der Stimmbänderspannungen wechseln beim Sprechen fortwährend. Wird ein Vokal auf gleicher Tonhöhe gesprochen und ausgehalten, so behalten auch die Stimmbänder ebensolange die gleiche Spannung bei. In beiden Fällen, beim Gleiten der Stimme und ihrer gleichen Tonhöhe, entstehen im Kehlkopfe leise, obertonarme Töne. — Als Schallkasten stehen mit dem Kehlkopf mannigfache Höhlen in Verbindung: der Brustraum und die Kopfhöhlen. Einige der letzten sind infolge fester Knochenwandungen ihrer Grösse nach un-

veränderlich; andere unterliegen infolge der verschieden möglichen Stellungen der beweglichen Kopfteile zu einander der Umgestaltung. Die Grössenverhältnisse und Formen dieser Höhlen sind bei Bildung der einzelnen Vokale verschieden. Alle Höhlen sind naturgemäss mit atmosphärischer Luft gefüllt, die infolge der im Kehlkopfe beim Sprechen entstehenden Schwingungen in Mitschwingungen gerät und bestimmte Eigen- und Obertöne erzeugt, die sich gegenseitig »resonatorisch« verstärken. Die Zusammenstellung von resonatorisch verstärkten Eigen- und Obertönen ist bei den verschiedenen Vokalen verschieden. Hieraus ergibt sich der verschiedenartige Klangcharakter der einzelnen Vokale*).

Die Errungenschaften der physiologischen Phonetik benutzten Sprachforscher, linguistische Phonetiker, um systematisch geordnete Lautlehren aufzustellen; sie vergleichen z. B., wie sich ein Vokal oder Konsonant im Dialekte bei einem Volke in seinen verschiedenen Stämmen gestaltet; sie untersuchen, welche sprachlichen Resultate die Lautverschiebung einzelner Laute bei den zu einer

---

*) Vergl. hierzu Hennig: »Deutsche Gesangschule« S. 21, wo die (obige) Grassmansche Ansicht gegenüber der Helmholtzschen über die Entstehung der Vokale vertreten ist (Leipzig, Gebr. Hug). Und: »Über die Entstehung der hohen Resonanz« Hennig (Leipzig, Carl Merseburger).

grossen Sprachgemeinschaft gehörenden Völkern zur Folge hat.

Der Ästhetiker unter den Phonetikern, für den die Phonetik vor allem nach dem Wohlklange des Sprechens auf physiologischer Grundlage der Beurteilung unterliegt, für den die Sprechwissenschaft zur Sprechkunst wird, entscheidet sich z. B. unter den möglichen Fällen der Aussprache eines Wortes und seiner Laute für die dialektfreiste, für diejenige, welche den ungezwungensten Gebrauch der Sprechwerkzeuge ermöglicht, welche zwischen schriftlicher Aufzeichnung und Sprechweise den geringsten Unterschied aufweist, welche die volltönendste und am wenigsten anstrengende ist. Er dringt auf eine charakteristische Bildung der Konsonanten; er schattiert die Vokale im allgemeinen und jeden einzelnen insbesondere nach heller und dunkler Klangfarbe, er beobachtet und lehrt die Modulation der Stimme beim Sprechen, er pflegt systematisch die Atemtechnik und baut auf solchen Grundlagen die »Kunst des Vortrages« auf*).

Hinsichtlich der gesundheitbefördernden Bedeutung der Sprechkunst kommen wohl alle

---

*) Wichtig ist für dieses Gebiet die 1901 erschienene Schrift »Deutsche Bühnenaussprache«. Es ist aber nicht zu billigen, dass in der Kommission, welche obigen Gegenstand zu beraten hatte, als Fachmänner nur Universitätsprofessoren gesessen haben. Es mussten auch hervorragende Gesang- und Sprechlehrer hinzugezogen werden.

für sie eintretenden Autoren zum Schlusse: Ihre Pflege ist schon in der eigentlichen Ausbildungszeit des Menschen, zumal dann vorzunehmen, wenn späterhin im Berufsleben ein reichliches und lautes Sprechen notwendig ist. Sie ist ein Hilfsmittel, das die Gesundheit der Halsorgane befördert; denn durch kunstgerechtes Sprechen werden viele Halserkrankungen vermieden oder zum mindesten weniger schädlich gemacht. So treten denn neben den Physiologen, den Linguisten, den Ästhetiker unter den Phonetikern neuerdings der Spezialarzt für die Behandlung der Halsorgane und der physiologisch und ästhetisch gebildete Sprechlehrer. Beide müssen auf eine vollendete Atemtechnik dringen, eine mühelose und energische Lautbildung, die Befreiung der Sprechstimme von der schädlichen Hals- und Rachenresonanz, ihre resonatorische Lenkung zum Brustraum, zu den vorderen Kopfhöhlen (Backenknochen) oder zum Unterkiefer hin pflegen; sie müssen mit andern Worten die »richtigen Ansatzpunkte« für das Stimmorgan finden lehren und beurteilen können; sie müssen, wenn nötig, die Wandungen des Rachenraumes, ebenso die Halsmuskulatur und den Kehlkopf von schädlichem Drucke befreien helfen, der auf ihnen lasten muss, wenn die obigen Anordnungen nicht befolgt werden. Denn unter Missachtung der Forderungen eines guten Sprechens, welches sich mit dem physiologisch naturgemässen

deckt, wird die freie Entfaltung der Sprache gehindert, wird jeder Mensch, insonderheit aber der Berufsredner, bald früher, bald später dem Ruin seines Sprechorgans zugeführt.

Dr. Sch. fasst obige Gesichtspunkte so zusammen: »Unter Stimmbildung verstehe ich die praktische Übung der Stimme und Sprache auf Grund der durch physiologische und physikalische Forschung gefundenen Gesetze, die Übung und Betätigung der für die einzelnen Laute nötigen Muskelbewegungen, eine sorgfältige Bildung der Laute, eine schärfere und bestimmtere Artikulierung und die Übung, mit seinen Mitteln hauszuhalten, das Agens, den Luftstrom, richtig und im rechten Tempo zu leiten, ohne Anstrengung, ohne Ermüdung, ohne also den Stimmwerkzeugen schaden zu können, zugleich mit der besonderen Pflege des natürlichen Wohlklanges der Stimme in der vollständigen Dialektlosigkeit der Sprache, so dass man sich von allem Rechenschaft gibt und nichts unbewusst tut.« Und an anderer Stelle: »Der Punkt, nach dem zu wir den Luftstrom lenken, heisst der Ansatzpunkt und ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Punkt, ein mathematischer, also unsichtbarer Punkt, den man niemand zeigen kann. Man stelle sich vor, dass »alle« zu sprechenden Laute auf der Zunge ruhten und vom Luftstrom gegen die Zahnreihe des Oberkiefers geschleudert werden sollten.« Der letzte Satz ist bei aller zu-

gestandenen Knappheit der Form, der sich Herr Sch. in seiner kleinen Arbeit befleissigen musste, gar zu knapp geraten. Man kann doch nicht von allen Lauten behaupten, dass sie auf der Zunge ruhen, d. h. dort ihre Artikulationsstelle haben — man denke an das p, w, m — und dann fehlt das Moment der Backenknochen-, Unterkiefer- und Brustresonanz in obiger Erklärung vollständig.

Solche Unterlassung kann als ein Beispiel dafür gelten, dass auch phonetisch erfahrene Ärzte den Kern der Sprechkunst mitunter nicht ganz erfasst haben, dass sie gut tun, wenn sie überhaupt die Sprechkunst als Heilmittel anerkennen, mit physiologisch und ästhetisch geschulten Sprechlehrern Hand in Hand zu gehen. Durch dieses Bündnis könnte mancher Segen zum Wohle der Menschheit gestiftet werden, um so mehr als auch beide, der Arzt und der Sprechlehrer, darin einig sein müssen, dass es nicht nur ein rationelles Sprechen gibt, welches vor Erkrankungen schützt, sondern dass man auch ein Gesundsprechen anerkennen muss (eine Pflege der Halsorgane bei schon eingetretenen Krankheitserscheinungen infolge gesundheitswidrigen Sprechens), durch welches die Stimme wieder gesunden kann, natürlich nur dann, wenn nicht Komplikationen vorliegen: schwere organische Leiden, bei denen nicht mehr zu helfen ist, oder solche gelinderer Art, bei denen dem »Arzte« mit direkten Eingriffen der fachwissen-

schaftliche Vortritt gelassen werden muss. Aber im grossen und ganzen dürften doch Ärzte und Sprechlehrer gut tun, sich im Dienste der Menschheit auf dem Gebiete der Sprechkunst die Hand zu reichen. Noch aber ist zwischen beiden manche Scheidewand aufgebaut.

Mit Recht klagt Herr Sch., dass es viele Ärzte gibt, welche glauben, dass in allen Fällen der Erkrankung im Halse und Rachen unbarmherzig geätzt und gebrannt werden muss. — Aber durch solche Eingriffe wird z. B. ein Lehrer, der infolge gesundheitswidrigen Sprechens erkrankt ist, nie lernen, seinen »Sprechatemstrom« (wie wir sagen wollen), so zu lenken, dass er von seiner »Lehrerkrankheit« befreit wird.

Aber die Sprechlehrer kommen als ärztliche Helfer häufig nicht recht zur Geltung, weil viele Ärzte glauben, sich auf ihre eigenen phonetischen Erfahrungen stützen zu können, auch übertragen sie das Misstrauen, welches sie gegen den Gesanglehrerstand haben, in dem es ausgesprochenermassen noch manche physiologisch unzureichend gebildete Elemente gibt, auf den Stand der Sprechlehrer.

Die für die Sprechlehrer notwendigen physiologischen Kenntnisse sind nicht so weitgehend wie für den Gesanglehrer; denn die Resonanzverhältnisse der Töne sind beim Sprechen nicht so fein gegliedert, wie beim Singen.

Ich verlange, dass der Sprechlehrer auf seinem Gebiete fachwissenschaftlich so weit gebildet ist, dass er mitreden und mitarbeiten kann, wenn es sich um die wissenschaftliche Weiterbildung der Phonetik handelt. Er muss mit ihrem Wesen nach der physiologisch-akustischen und linguistischen Seite hin vertraut sein, auch aus dem Grunde, um die Fehler seiner Schüler in jedem Augenblicke auf ihre eigentlichen Ursachen zurückführen zu können. Er muss vor allem über ein so fein veranlagtes bez. gebildetes Ohr verfügen, dass er durch das Gehör unfehlbar richtig beurteilen kann, an welchen Anschlagsstellen die einzelnen Laute ihren Treffpunkt haben und haben müssen; er muss die Tätigkeit der beweglichen Mundteile daraufhin fortwährend regeln können; er muss die Atemtechnik nach einfach natürlichen Grundsätzen durchforscht haben und zeigen können; er muss in jedem Stadium des Unterrichts für seine Schüler, die Vortragsbeflissenen sowohl als die der Gesundung Bedürftigen, vorbildlich wirken können — vor allem auch nach der Seite des resonanzreichen Klingens der Sprache usw. Es ist nicht notwendig, dass ein Sprechlehrer auch zugleich ein Redner ersten Ranges, mit herrlichen Stimmitteln begabt, sei. Eins aber muss er noch besitzen: Phantasie, Gemüt und so feinen Kunstverstand, dass er seine Zöglinge in die wundersamen Geheimnisse »phonetischen« Schaffens durch unsere Dichter einführen kann.

Und mit Männern von einer derartigen Durchbildung zusammenzuarbeiten, dürfte auch für »Ärzte« nicht gerade unwürdig sein.

Der Sprechlehrer ist in Ausübung seines Berufes, unter der Voraussetzung der nötigen wissenschaftlichen Grundlage, vor allem der Mann der Erfahrung, des Könnens, und das ist sehr wichtig; denn in der Sprechkunst kommt es vor allem auf das ästhetisch feine und gesundheitbefördernde Vorsprechen an, bei dem das resonanzreiche und doch mühelose Klingen der Vokale und tönenden Konsonanten, die charakteristische, sehr bestimmte und doch mühelose Bildung der Konsonantengeräusche von der grössten Wichtigkeit ist, was nicht immer die starke Seite der hinsichtlich der Behandlung der Halsorgane spezialistisch gebildeten Ärzte sein dürfte. Wie viele unter ihnen haben denn die Gelegenheit wahrgenommen oder gefunden, das »schöne« und somit gesundheitbefördernde Sprechen soweit zu erlernen, dass sie selbst vorbildlich wirken können? In der ärztlichen Ausbildungszeit hat den jungen Medizinern meistens die Gelegenheit gefehlt, sie haben auch das Bedürfnis nicht empfunden, sich mit der praktischen Phonetik zu beschäftigen, und diejenigen, die solches taten, haben ihr sicherlich nicht immer die notwendige ausgiebige Zeit bis zu ihrer völliger Beherrschung zugewandt. Wie viele Ärzte haben denn, um nur einige Beispiele herauszuheben, die

Vokalklänge soweit gebildet und gestärkt, dass die vollste Resonanz in den Kopfhöhlen und im Brustraum eintritt? Wie viele unter ihnen verstehen es, jedem Vokale eine Tonregion zuzuerteilen, welche die ihm günstigste ist, d. h. welche dem Redenden auch nicht eine Spur von Druck im Halse verursacht? Wie viele vermögen die tönenden Konsonanten dröhnen zu lassen ohne eine Spur von Anstrengung der sie erzeugenden Stimmorgane? Wie viele können die Konsonantengeräusche wirklich bedeutsam bilden? Wie viele vermögen die Sprachelemente in der Rede zu einer einzigen eng an einander gebundenen Tonmasse zu verschmelzen? Dass ein Arzt die Atemtechnik vorbildlich zeigen kann, setze ich als selbstverständlich voraus.

Wir stehen auf dem Gebiete der Arbeitsteilung. Der Arzt mag vor allem sein Votum abgeben, ob Sprechübungen im einzelnen Falle heilend wirken können. Ihre Ausführung aber überlasse er dem gewiegten Sprechlehrer. Wie viele solche aber gibt es?

Gut gebildete Schauspieler haben zum mindesten die Fähigkeit, die Sprechkunst in vornehmer Gestalt ausübend zu pflegen; jedoch gut gebildete Schauspieler muss man mit der Laterne suchen. Unter den Berufsgesanglehrern aber werden wenigstens z. Z. nicht viele sofort einen auf der Höhe der Aufgabe stehenden Sprechunterricht erteilen können.

Die Pflanzstätten, auf denen praktische Phonetik getrieben werden muss, sind vor allem die Universitäten und die Seminare für Volksschulen, jene, um Berufsredner zu liefern, die auch in ihren Sprechorganen den Anstrengungen ihres späteren Berufes gewachsen sein werden, diese aber desselben Zieles wegen und um die Sprechkunst, den unverfälschten Gebrauch unserer herrlichen deutschen Muttersprache in der breiten Masse des Volkes allmählich heimisch zu machen. Wahrlich, dazu wär's an der Zeit, wo heutzutage noch die meisten Deutschen von dem Wohlklange der eigenen Sprache keine Ahnung haben.

Für die Seminare wären die Musiklehrer und die Lehrer der deutschen Sprache in ihrer wissenschaftlichen Behandlung die angezeigten praktischen Phonetiker, aber fast ihnen allen fehlt die Vorbedingung: das eigene phonetisch-ästhetische Können, welches mit dem gesundheitsbefördernden stets zusammen fällt, auf welches es in der Sprechkunst in erster Linie ankommt. Solche Männer müssten zunächst in besonderen Kursen von besonders geeigneten Lehrern phonetisch herangebildet werden, um dann den phonetischen Unterricht selbst erteilen zu können. Auch würden sich von Zeit zu Zeit in gewissen Zentren zu veranstaltende Wiederholungskurse empfehlen.

An den Universitäten müsste der Unterricht in der praktischen Phonetik eigentlich den Universitäts-

musikdirektoren, oder in sehr grossen Städten vielleicht auch hervorragenden Schauspielern zufallen. Ich glaube nicht, dass von den Universitätsmusikdirektoren viele imstande wären, dieses Fach vollgiltig zu vertreten. Sache der Universitätsbehörden wäre es, beides zu tun, geeignete Lehrer zu schaffen und neben dem Sprachstudium auch dem Sprechstudium eine Stätte zn gönnen.

Die Misshandlung unserer Muttersprache würde, wenn solches alles geschieht, allmählich von den Kanzeln herab, von den Kathedern der Universitäten und Schulen, in den Gerichtssälen und Parlamenten aufhören, abgesehen davon, dass auf der Grundlage eines tüchtigen phonetischen Könnens viele Männer und Frauen zeitlebens gesundheitlich berufstüchtiger bleiben würden, als es jetzt der Fall ist.

Ebenso müsste auch auf der Mehrzahl der Konservatorien die Phonetik noch ausgiebiger und planmässiger getrieben werden als bisher, damit die dort zur Entlassung kommenden Gesanglehrer auch auf dem Gebiete der Sprechkunst mit Erfolg tätig sein könnten. Ob die jetzigen Gesanglehrer an solchen Anstalten in ihrer Gesamtheit geeignet sind, sofort die Heranbildung einer phonetisch geschulten neuen Generation zu übernehmen, wage ich nicht zu entscheiden.

Meine Klagen und Wünsche hinsichtlich der Pflege der Sprechkunst an Universitäten, Seminaren, Konservatorien, wie sie hier stehen, sind hinüber-

genommen aus der im Jahre 1899 erschienenen ersten Ausgabe dieses Büchleins*). Es sind aber in den letzten Jahren Besserungszustände eingetreten. Die Universitäten Leipzig, Marburg, Göttingen u. a. wenden der Pflege der Sprechkunst neuerdings ihre Aufmerksamkeit zu. Die vor zwei Jahren gegründete Kgl. Akademie zu Posen hat »die deutsche Aussprache auf phonetischer Grundlage, Übungen im gesundheitgemässen Sprechen, insonderheit für Berufsredner« sofort in ihren Lehrplan aufgenommen. Der Verfasser vorliegenden Schriftchens ist der derzeitige Vertreter dieses Faches an der bezeichneten Hochschule.

Dem Erfolge solcher Massnahmen wirkt aber entgegen, dass die ministeriellen Verordnungen für die Prüfung der Gymnasiallehrer (Zentralblatt für die gesamte Unterrichtsverwaltung in Preussen, 1898 Oktoberheft S. 695 ff.) nur für die Prüfung in der französischen und englischen Sprache »die Kenntnis der Elemente der Phonetik« und für die Prüfung im Polnischen »eine begründete Einsicht in den Gang der Lautentwicklung in der polnischen Sprache« fordern. Von dem Nachweise der Kenntnis der Phonetik deutscher Sprache, von der Forderung, dass alle Lehrer des »Deutschen« ihre Muttersprache tadellos beherrschen müssen, ist

*) Sie bleiben auch hier stehen; denn die volle Erfüllung der berechtigten Forderungen auf diesem Gebiete steht noch aus.

nirgends die Rede. Sind denn alle hier in Betracht kommenden Lehrer ohne weiteres Vorbilder auf diesem Gebiete?

Hingegen sind in den »Allgemeinen Bestimmungen für die Lehrer-Seminare vom Jahre 1902« »Lautlehre und Aussprachelehre« vorgesehen und hierzu bemerkt: »Wo die Zöglinge genügend gefördert sind, erstrecken sich im Seminar die sprachlichen Belehrungen auch auf die »elementare Phonetik« behufs Herbeiführung der Erkenntnis der Grundbedingungen einer lautrichtigen und lautschönen Aussprache des Hochdeutschen . . .«

Für die Lehrerinnenseminare stehen derartige Bestimmungen für die deutsche Phonetik noch aus; hingegen wird der fremdsprachlichen wissenschaftlichen Lautlehre hier ganz besondere Aufmerksamkeit zugewandt. Mithin liegt auch hier ein Missverhältnis vor, das dringendst abgestellt werden muss.

Und auf dem Gebiet des konservatorischen Unterrichts werden Bestrebungen wie die hinsichtlich der Schulgesangfrage auch zu einer rationellen Behandlung der Phonetik als Sprechkunst führen müssen.

Auf einem Felde hat die linguistisch-physiologische Phonetik bisher einen glänzenden Sieg gefeiert, ich meine auf dem des Taubstummenunterrichtes. Die Taubstummen lernen heutzutage auf phonetischer Grundlage sprechen. Die Zeichen-

sprache ist wenigstens für die jüngeren Generationen dieser bedauernswerten Kranken entbehrlich geworden, sie können sich fortan nicht nur untereinander, sondern auch mit jedermann sprachlich verständigen. Und zudem ist das herrliche ethische Moment hiermit verbunden, dass durch diese Errungenschaft wenigstens e i n e Schranke von den mehreren, welche diese armen Menschen von der Mitwelt trennen, gefallen ist.

Die Sprechkunst wenigstens in ihren Grundzügen zu erlernen, ist keine besonders langwierige Arbeit. Jeder, der mit Energie an die Sache herangeht, wird sie nach höchstens einem halben Jahre bei täglich einer halben Stunde Übungszeit im grossen und ganzen bewältigt haben, jedoch kann man nicht erwarten, dass sich auch dann schon der Klang der Vokale und der tönenden Konsonanten zur vollen Mächtigkeit erhoben haben wird. Eins aber kann vor allem in solcher Ausbildungszeit gewonnen werden, und dies ist sehr wichtig: eine scharfe Selbstbeobachtung des eigenen Sprechens. Die Hauptursache, dass die meisten Deutschen für den Voll- und Wohlklang ihrer Muttersprache kein rechtes Verständnis haben, dass sie gar nicht merken, wie hässlich sie selbst sprechen, liegt darin, dass sie ihr Ohr für die Erkenntnis eines schönen Sprechens nicht geschult haben. Beim Hören mit »offenen Ohren« ist die Schwierigkeit der Sprech-

kunst schon erheblich überwunden. Weil aber dieses Hören nur durch ausgezeichnetes »Vorsprechen« erworben werden kann, so ist es auch um dieses Grundes willen notwendig, dass ein vorzüglich geschultes Lehrpersonal für die Sprechkunst vorhanden ist.

Und wenn wir ganz offen sein wollen, so müssen wir sagen, dass für alle Fälle, wo phonetische Studien notwendig sind, schriftliche Aufzeichnungen nur »informatorische« Bedeutung haben. Gerade durch sie muss das Verlangen für die Beteiligten lebendig werden, die Hülfe eines Sprechlehrers nachzusuchen.

Die physiologische Erforschung der Sprachlaute wird infolge der Erfindung der Röntgenstrahlen eine immer grössere Umwälzung erfahren, indem die früheren Untersuchungsmethoden zur Ergründung des Wesens der »Stimme und Sprache« als veraltet über Bord geworfen werden müssen, die unsicher genug sind, weil bei Hervorbringung der meisten Sprachlaute der Mund viel zu geschlossen ist, als dass die Funktionen der beweglichen Mundteile bei diesem Akte unmittelbar beobachtet werden könnten. Ein Vorkämpfer für die neue Aera ist u. a. Dr. Max Scheier-Berlin mit seinen Aufsätzen: »Die Verwertung der Röntgenstrahlen für die Physiologie der Sprache und Stimme« und dem anderen: »Beiträge zur Anwendung der Röntgenstrahlen für die Physiologie des Gesanges«.

Und ein weiterer: Dr. Treitel mit einem gleichfalls in dieses Gebiet hineingehörenden Aufsatze.

Schliesslich sei auf einige Quellenwerke hingewiesen, welche für die junge Wissenschaft der Phonetik von Bedeutung geworden sind, vor allem auf die für das Gebiet der linguistischen Phonetik bahnbrechenden Werke Brückes, u. a. auf sein Buch »Grundzüge der Physiologie und Systematik der Sprachlaute für Linguisten und Taubstummenlehrer« (erste Auflage 1856, zweite 1876). Die akustische Grundlage der Phonetik ist durch das berühmte Werk von Helmholtz: »Die Lehre von den Tonempfindungen« (erste Ausgabe 1863) dauernd festgelegt worden, wenn auch hinsichtlich der akustischen Grundlage der Vokale der Standpunkt des grossen Forschers nicht geteil zu werden braucht*). Sievers »Grundzüge der Phonetik«; der Aufsatz »Stimme und Sprache« in der Real-Encyclopädie der gesamten Heilkunde von Eulenburg; Landois »Lehrbuch der Physiologie«. Alle diese Werke dienen den Zwecken der physiologisch-akustischen und linguistischen Phonetik. Als Vertreter des ästhetischen und damit zugleich auch des therapeutischen Standpunktes nenne ich u. a. Palleske »Die Kunst des Vortrages« (letzte Auflage 1894); Guttmann »Die Gymnastik der Stimme« (vierte Auflage 1882); Engel »Die Konsonanten

---

*) Vgl. Hennig: Deutsche Gesangschule S. 21 u. hier S. 18.

der deutschen Sprache« (1874); Hey »Lehrbuch des sprachlichen und gesanglichen Vortrages« Buch I »Sprachlicher Teil« und aus der neuesten Zeit; Hermann »Die Technik des Sprechens«. Schliesslich sei von den Verfechtern der therapeutischen Phonetik neben den schon im Laufe der Arbeit aufgezählten Autoren noch erwähnt: Michel »Zur Behandlung der Krankheiten der Mundhöhle und des Kehlkopfes«.

Hierher gehört auch die im gleichen Verlage wie das vorliegende Schriftchen erschienene Broschüre des Herrn Prof. Dr. med. O. Körner »Die Hygiene der Stimme«, welche sehr viele beherzigenswerte Vorschläge zur Gesunderhaltung des Sprechorganes enthält.

Auch darf der Verfasser vorliegenden Büchleins wohl auf seine Bestrebungen auf phonetischem Gebiete hinweisen, wie sie ausser hier noch in seiner »Deutschen Gesangschule« und in »Entstehung der hohen Resonanz« zutage treten.

Die Literatur unserer Wissenschaft ist seit dem ersten Erscheinen dieses Schriftchens unwesentlich gewachsen; sie darf übergangen werden. Ich mache nur auf einen Aufsatz im »Prometheus« aufmerksam: »Ein amerikanisches Laboratorium für experimentelle Phonetik in Deutschland«. (Nr. 833, 1905). — Wir sehen hier Phonograph und Grammophon im Dienste der Sprechwissenschaft und Kunst.

Im Anschlusse an die vorhergehenden allgemeinen Betrachtungen über die Sprechkunst gebe ich nunmehr Vorschriften, durch welche ein kunstgerechter, gesundheitbefördernder Gebrauch der deutschen Sprache erworben werden kann.

Es wird in den folgenden Anweisungen auf jede wissenschaftlich heraustretende Grundlage verzichtet; sie sind zum sofortigen Gebrauche für jeden mit einer leidlichen Bildung ausgestatteten Menschen bestimmt, der ihrer bedarf; sie sind insonderheit für Berufsredner wertvoll, besonders auch dann, wenn sich bei letzteren schon Krankheitserscheinungen infolge physiologisch falschen Sprechens zeigen. Diese Übungen sind bis zu dem Punkte durchgeführt, bei welchem das Können des Sprechlehrers für den einsetzen muss, der die »Sprechkunst« als Vortragskunst erlernt, oder für den, der sich bei Verbildung des Sprachorganismus »gesundsprechen« muss. Auch diejenigen, welche sich der Gesangskunst befleissigen, können sich bei Benutzung dieser Übungen sehr bald eine tadellose Textaussprache erwerben.

Übungen

zur

Pflege der Sprechorgane

in gemeinfasslicher Darstellung.



I. Vorübungen.

1. Nimm einen kleinen Handspiegel vor das Gesicht, mache den Mund auf, indem du den Unterkiefer herabziehst; lass den Mund in dieser Stellung einige Augenblicke verharren; lege die Zungenspitze auf die Unterzähne, glätte den Zungenrücken ab.

2. Sprich die Silbe »pa« in zwei Formen. Ziehe erstens den Unterkiefer abwärts: öffne zweitens den Mund etwas weniger als im vorigen Falle, verbreitere dafür aber die Mundöffnung, so dass sie die Gestalt eines liegenden Ovals annimmt. Bei erster Stellung erhält man den Vokal »a« in dunkler, bei der zweiten aber in hellerer Färbung.

3. Achte bei diesen Stellungen auf die Haltung deiner Unterlippe und Zunge. Ziehe die Unterlippe ein wenig — aber lose — herab, so dass die obere Kante der Unterzähne noch gerade zum Vorschein kommt. Lege deine Zungenspitze auf die mittleren Unterzähne, glätte den Rücken der Zunge so, dass sie dem gesamten Rande des Unterkiefers möglichst aufliegt.

4. Sprich ferner die Silben pe, pi, po, pu, pä, pö, pü, pei, peu, pau; lass der Zunge freien Spielraum für die Bewegungen, welche sie sucht; achte nur darauf, dass du sie lose hältst, und dass sich ihre Spitze leicht an die unteren Schneidezähne legt.

5. Sprich die Silben pa, pe, pi, po, pu, pä, pö, pü, pei, peu, pau flüsternd — also ohne jeglichen Stimmton, unter Beachtung obiger Stellungen, lass den Atemstrom noch nach erfolgter geflüsterter Vokalangabe lange, lose und dünn weiterfliessen, so dass man ein leises Hauchen mit vokalischer Beimischung hört.

6. Mache eine weitere Atemübung, indem du die Konsonanten »m« und »n« lange vor dich hinsummst.

7. Sauge den Atem durch die Nase bei geschlossenem Munde langsam ein, öffne den Mund und lass den Atem lange, lose und dünn ausströmen, wie in Nr. 5 verlangt wird.

8. Ziehe den Atem schnell durch die Nase bei geschlossenem Munde ein; achte darauf, dass sich dein Brustkorb (der Brustkasten) beim Akte des Lufteinsaugens stets so sehr wie möglich dehnt. Die Schultern dürfen sich nicht heben. Atme in gleicher Weise aus wie zuvor.

9. Weite deinen Brustkorb, und achte darauf, dass sich zugleich damit die Bauchwand in ihrem

oberen Teile spannen, d. h. dass sie etwas zurücktreten muss. 8 und 9: Flanken-(Rippen-)Atmung.

10. Bewege beim Einatmen die Rippen möglichst wenig, dränge aber die Bauchwand (den Leib) möglichst vor. (Bauchatmung.)

11. Dehne den Brustkorb, lege deine Handballen seitlich flach an die mittleren Rippen und führe beide Hände während des Ausatmens an den Rippen entlang unter gelindem Drucke allmählich etwas schräg abwärts nach der Körpermitte zu, lass dann beide Hände sich flach nebeneinanderlegen; Einatmung durch die Nase bei geschlossenem Munde. Beim Ausatmen wird der Mund geöffnet. Ausatmung vgl. Nr. 5 — (Flankenatmung).

12. Atme ein, wie in Nr. 10 verlangt ist; lass beim Ausatmen die Bauchwand ganz langsam, von unten angefangen, zurücktreten. — (Bauchatmung.)

13. Mache die Übung 9. Du merkst, dass sich während des Ausatmens die Bauchwand entspannt (etwa vordrängt). Verlängere dein Ausatmen, indem du an die Flankenatmung (Nr. 11) sofort eine gelinde Bauchatmung fügst, bei welcher besonders der obere Teil der Bauchwand eingezogen wird. (Flanken-Bauchatmung.)

14. Atme ein und aus nach den Vorschriften der Bauchatmung (Nr. 12), füge unmittelbar an dieses Ausatmen eine gelinde Flankenatmung, indem du seitlich einen leichten Druck auf die mittleren

Rippen vermittelst der flach angelegten Hände ausübst. (Bauch-Flankenatmung.)

15. Atme so aus, dass zunächst ein gewissermassen vorhandenes Übermass von eingesogener Luft bei vollster Ausdehnung des Brustkorbes (ohne Bewegung desselben) langsam abgeblasen wird. Dann erst lass die Flanken-Bauchatmung eintreten. Nimm Stellung zur Bauch-Flankenatmung. Blase auch hier zunächst die Luft ohne jegliche Bewegung der Bauchwand ab. (Vollatmung.)

16. Beobachte, welche von beiden Atmungsarten: die Flanken-Bauch- oder die Bauch-Flankenatmung dir besser zusagt. Übe die bequemere hauptsächlich.

17. Füge zwischen das Einatmen bei geschlossenem und das Ausatmen bei geöffnetem Munde einen Zeitraum von drei Sekunden ein, während dessen du den Atem anhältst. Man nennt diesen Zeitraum »Zustand der Bereitschaft«. Man tut gut, den Zustand der Bereitschaft bei den später folgenden Übungen vor dem Beginn des Ausatmens und Sprechens oft anzuwenden; der ruhige Einsatz des Ausatmungsstromes, als Vorbedingung für einen ruhigen Sprechklang, wird hierdurch wesentlich befördert.

18. Mache mithin deine Atmungsübungen so, dass sie drei Momente in sich schliessen: Einsaugen bei geschlossenem Munde; Anhalten; langsames Abblasen des Atems bei geöffnetem

Munde. Der obere Teil des Brustkorbes darf während der Ausatmung nicht einsinken; die Schlüsselbeine müssen während des Ausatmens dauernd in gehobener Stellung gehalten werden.

19. Mache die von dir gewählte Atmungsübung sechs Wochen lang täglich zwölfmal. Auch das Gesamtbefinden, soweit es durch »gutes« Atmen befördert werden kann, muss sich unter Anstellung solcher Übungen erheblich steigern.

II. Das Sprechen der einzelnen Sprachlaute.

A. Die Konsonanten.

1. Sprich »w« lautierend, also nicht we, sondern nur w! Ziehe deine Unterlippe etwas an und lege sie lose unter die Oberzähne. Lass dieses »w« lange und weich klingen. Lenke den Atemstrom in durchaus gleichmässigem Flusse in den vorderen Teil des Mundes.

2. Sprich ein weiches »s« lange klingend, lege deine Zungenspitze dabei lose an die Kante der Unterzähne und halte die übrigen Teile der Zunge lose; lege die Unterzähne an die Oberzähne, so dass der Mund ganz oder nahezu geschlossen ist. Halte die Lippen lose, so dass hinter ihnen beide Zahnreihen sichtbar sind.

3. Lass »j« fast singend, lange klingen, so wie man das »j« im Worte »ja« mit Stimmklang

ausspricht. Zunge an den Unterzähnen. Die Stellung von Nr. 2 wird im grossen und ganzen beibehalten, nur dass der Mund etwas mehr geöffnet ist als zuvor.

4. Sprich »m« lange klingend. Lippen geschlossen. Lenke den Atemstrom zwischen die Lippen.

5. Sprich ebenso »n«. Lippen fast geschlossen. Zähne geschlossen.

6. Sprich klingend »ng«, wie im Worte »Mangel«. — Kräftige Nasenresonanz. Das »a«, darf aber nicht nasaliert werden *).

7. Sprich »l« ausklingend. Lege deine Zungenspitze gegen die innere Seite der oberen Schneidezähne, dicht an ihre Kante und hier so tief wie möglich. Sprich dieses »l« kräftig, als wenn du sagen wolltest: »lil«. Der Ausatmungs-Tonstrom teilt sich und fliesst rechts und links, seitlich der Zungenspitze ab (Zunge lose halten).

8. Ein schwer zu sprechender Konsonant ist das »r«. Es ist wohlklingend nur als sogenanntes »Zungen-r« und entsteht, wenn die Zungenspitze schnell hin- und herflattert, was von vornherein

---

*) Mache hierbei eine gelegentliche Einatmungsübung. Halte je ein Nasenloch beim Einatmen zu. Sauge durch das freigebliebene die Luft kräftig ein. Ist dies nicht möglich, so muss spezial-ärztliche Untersuchung unbedingt den Grund der Behinderung feststellen. Eine Vernachlässigung in dieser Beziehung kann gesundheitlich böse Folgen haben.

auszuführen nicht vielen gelingt. Man übe zunächst solche Bewegungen der Zungenspitze in langsamem Zeitmasse. Man spreche als Vorübung recht bestimmt und langsam aus: didä (i und ä kurz gesprochen, Konsonant »d« kräftig gebildet, die Silbe di betont). Wiederhole dies mit den unten angegebenen Akzenten, indem alle Silben ganz gleichmässig gesprochen werden: didä didä didä didä didä didä didä didä dî. Sprich ferner das »r« in den Wörtern: roh, ihr, Ehre, Erbe, krank auf gleiche Weise. Also: didä didä didä didä didä didä didä didä **dôh** (d. h. roh); i‖didä u. s. w. wie soeben .... didä | **dî** (das letzte i ganz kurz, d. h. ihr); Ē | didä ...... | **dâ** (ä kurz, d. h. Ehre); ä (kurz) ‖ didä .... didä | **bâ** (bä kurz, d. h. Erbe); kidä didä ...... | **dânk** (d. h. krank).

Wenn man diese und andere, nach denselben Mustern gebildete Wörter fleissig übt, so erlernt man ein tadelloses »r«. Es kommt bei diesen Übungen immer nur auf die nötige Ausdauer an.

Die bis jetzt geübten Konsonanten: w, s (weich), j, m, n, ng, l, r nennt man »tönende Konsonanten«, auch »Klinger«. Die meisten Menschen beachten beim Sprechen diese wohlklingenden Laute nicht genug. Werden sie eifrig geübt, so erlangen sie allmählich gleiche Klangfülle wie die Vokale. Die

Sprache aber gewinnt alsdann grosse Weichheit und Kraft.

Wir kommen nunmehr zu den nichttönenden, Geräusche bildenden Konsonanten.

9. Sprich p, t, k recht scharf. Hier fehlt selbstverständlich der Stimmton. Aber man denke sich zu jedem dieser Konsonanten den Vokal i (kurz), geflüstert, hinzugefügt, ohne dieses i auszusprechen, also etwa pi, ti, ki. Sprich zum Vergleiche pü (dunkel) und pu. Man merkt, dass pü, pu, tü, tu, kü, ku dumpfer klingen als pi, ti, ki. Aber damit nicht genug. Der Atemstrom wendet sich, wenn man »pi« sagt, ganz dem Ausgange des Mundes zu; bei pü und noch mehr bei pu liegt er weiter im Munde zurück. Man gewöhne sich bei der Aussprache von p, t, k an die Form pi, ti, ki. Man übt damit eins von den Mitteln, welche geeignet sind, die Halsorgane beim Sprechen zu entlasten, was stets geschieht, wenn der zugleich mit den Sprachlauten auftretende Atemstrom möglichst in den vorderen Mundteil, nach den Zähnen zu gelenkt wird.

10. Sprich mit Stimmton bä, dä, gä (ä kurz). Ferner: lass dem bä, dä, gä jedesmal ein kräftig gesprochenes »n« vorausgehen, also: **n**bä, **n**dä, **n**gä. Dies ist nur eine Vorübung; niemals darf beim eigentlichen Sprechen ein **n** vor diesen drei Lauten zu hören sein. Dies wäre durchaus falsch.

Man findet diesen Fehler mitunter bei »Natursängern«. — Man mildere vielmehr das »n« soweit, dass nur ein Stimmton ohne jeden n-Charakter vor dem Eintritte des bä, dä, gä übrigbleibt. Diesen Vorlaut bei b, d, g nennt man in der Sprechwissenschaft »Blählaut«. Er ist für das volltönende Sprechen dieser drei Laute nicht zu entbehren und besteht in einem »Antönen« der Mundhöhle vor dem Eintritte des b, d, g. Er findet beim kunstvollen, gesundheitbefördernden Sprechen vielfach Verwendung. Steht beim Beginne eines Satzes b, d, g, so muss er angewandt werden, weil ohne ihn die drei Laute b, d, g so nichtssagend klingen, dass sie zumal in grossen Räumen nicht vernommen werden können. Dass bei vielen in einem Satz auftretenden »Blählauten« zwischen diesen und der einfachen Aussprache obiger drei Laute abgewechselt werden muss, versteht sich von selbst. In letzter Instanz sind hier die Anforderungen an einen vornehmen Vortrag entscheidend. Z. B. in dem Satze: »Über die Berge steigt schon die Sonne«, in dem hintereinander »b, d, B, g« auftreten, dürfte man wohl nur das »B in Berge« vermittelst des Blählautes bilden.

11. Sprich: sich, sach, such; achte auf den Luftstrom, der zugleich mit jedem von diesen drei »ch« auftritt. Bei »sich« liegt er vorn an den Zähnen. Wir bezeichnen dieses »ch« als das vordere. Bei »sach« lassen ihn viele Menschen zu sehr im

Rachen arbeiten. Bilde vielmehr bei sach ein »mittleres«, und erst bei such ein »hinteres«, aber nicht heftig im Rachen wirkendes »ch«. D. h. der Luftstrom liegt beim »ch« in Verbindung mit »i« vorn an den Zähnen, bei »sach« im vorderen Teile der Mundhöhle, bei »such« tritt er noch mehr zurück. Sprich noch einmal: sich, sach, such und bemühe dich stets, auch beim mittleren und hinteren »ch« den Atemstrom möglichst zum Munde hinaus zu lenken.

12. Stülpe die Lippen so vor, dass sie eine kleine kreisrunde Öffnung bilden, blase durch diese einen Atemstrom kräftig hindurch und flüstere: »f«, »v« (sprich auch die Wörter »**F**all« und »**v**on«).

13. Lege beide Zahnreihen fast aneinander und die Zunge an die Unterzähne, lass die Luft kräftig zum Munde hinaus sausen. Man erhält auf diese Weise das scharfe »s« (Eis). Die Zunge darf sich auf keinen Fall zwischen die Zähne drängen.

14. »Sch«. Schliesse lose beide Zahnreihen, lass die Lippen eine mässige Breitstellung einnehmen. Zunge lose. Denke dir, dass dem »sch« ein »i« vorhergeht; lass die Luft kräftig sausen. Dies ist die spitze Form des »sch« (Musterbeispiele: **sch**wierig, Fi**sch**). Schliesse wiederum lose beide Zahnreihen, stülpe die Lippen etwas mehr vor als soeben, denke dem »sch« ein »ü« vorausgehend, lass die Luft kräftig, aber nicht heftig sausen

(Musterbeispiele: **schön, schlag**). Stülpe die Lippen noch mehr vor unter Beobachtung der schon gegebenen Vorschriften, denke dem »sch« ein »u« vorausgehend (Musterbeispiele: »**Busch**«, »**Schuh**«). Man erhält auf diese Weise die dunkelste Form des »sch« *).

15. »h«; öffne den Mund, lege die Zungenspitze gegen die Unterzähne, blase den Atemstrom kräftig aus, so dass er auch die Ränder der Unter- und Oberzähne (besonders der letzteren) merklich streift (**Hauch**).

16. Sprich »t« und »s« kräftig und dicht hintereinander, während ein einziger scharfer Atemstrom zum Munde hinaussaust. Man erhält den Konsonanten »z«. Lege vor Beginn des Lautes die Zungenspitze an die Oberzähne (**Z**ank).

17. Sprich ebenso »k« und »s« schnell und kräftig nacheinander = »x«. Lege vor dem Einsatz des Lautes die Zungenspitze an die Unterzähne; der Mund ist leicht geöffnet (**X**enophon).

18. Sprich »q« = kw; »sp« = schp; »st« = scht beides mit spitzem sch. (**Q**uelle, **Sp**iel, **St**ein).

---

*) Zu Gunsten der Ansicht von Hey, der drei Arten des »sch« annimmt, habe ich obige Dreiteilung (isch, üsch, usch) vorgenommen. Ich selbst hatte in meiner deutschen Gesangschule (1889) nur zwei Arten des »sch« angeführt.

B. Die Vokale.

1. Sprich nachstehende Wörter:

nun ⟶	und
so	sonst
fahl	am
wen	wenn
ihn	ich
wählt	fällt
schön	könnt
kühn	fünf
(lange, geschlossene Vokale; dunkle Form)	(kurze, offene Vokale; hellere Form).

In der deutschen Sprache gibt es, wie allbekannt, fünf Vokale (u, o, a, e, i) und drei Umlaute (ä, ö, ü). Jeder dieser Laute kommt in zwei Formen, der langen und kurzen Form vor. Das »u« in »nun«, das »o« in »so« bieten z. B. die lange Form; das »u« in »und«, das »o« in »sonst« die kurze Form. Die langen Vokale nennt man auch »geschlossene«, »dunkelgefärbte« Vokale; die kurzen auch »offne«, »hell gefärbte« Vokale, wie wir kurzhin sagen wollen.

2. Vergleiche das Wort »nun« mit dem Worte »und«. Man merkt, dass der lange Vokal in »nun« gern eine andere Tonhöhe beansprucht, als das kurze »u« in »und«. Man vergleiche ferner »so« und »sonst« u. s. w. Jedesmal liegt dem langen Vokale eine etwas andere Tonlage bequemer als dem kurzen.

3. Sprich jetzt hintereinander recht langsam die links stehende Reihe: »nun«, »so«, »fahl« u. s. w.; dann die rechtsstehende: »und«, »sonst«, »am« u. s. w.; man merkt auch hierbei, dass für die Aussprache jedes der Vokale u, o, a, e, i u. s. w. sowohl in langer als in kurzer Form eine bestimmte Tonlage die günstigste ist. Man spricht gesundheitbefördernd nur, wenn jedem Vokale die Tonhöhe gegeben wird, bei welcher man keinen Druck in der Halsgegend spürt. Bemerkt man beim Aussprechen irgend eines Vokales einen Druck, einen Zwang, so muss man sofort für diesen Vokal eine Tonhöhe suchen, bei welcher jedes Druckgefühl aufhört. — Man gebe bei jedem Vokale genügend viel Atem, so dass er gleichmässig stark im vorderen Teile des Mundes klingen kann.

4. Stelle an sämtlichen obigen und an andern, nach ähnlich gebildeten einsilbigen Wörtern vielfache Untersuchungen hinsichtlich der für die einzelnen Vokale günstigen Tonhöhe an.

5. Bilde jetzt die Vokale für sich allein, ohne einen, eine Silbe an- oder auslautenden Konsonanten; wähle zwei Reihen von Vokalen, eine allmählich heller werdende: a, ä, e, i und eine allmählich dunkler werdende: oe, o, ü, u. Jede von ihnen ist in geschlossener und offener Form möglich. Man spreche ebenso ei, eu, au. Man nehme einen kleinen Handspiegel vor das Gesicht.

Bei der Aussprache des dunklen, geschlossenen

»a« nimmt der Mund eine mässige Breitstellung ein; die Zungenspitze liegt auf dem Rande der mittleren Unterzähne, der Zungenrücken ist geglättet; die Zunge liegt dem Unterkiefer auf. Die Unterzähne seien wenig, die Oberzähne aber deutlich sichtbar. Bei »ä, e, i« hebt sich der Unterkiefer in drei Absätzen. Bei »i« ist der Mund fast geschlossen; die Zähne sind kaum sichtbar. Man vermeide jeden Zwang bei dem allmählichen Verkleinern der Mundöffnung und sorge stets für lose Zungenhaltung.

Bei der offenen Form dieser vier Vokalgestaltungen (a, ä, e, i) sind die Mundstellungen ungefähr dieselben, wie bei der geschlossenen Form, nur etwas freier. Der Klang des offenen »ä« und »e« ist fast der gleiche. — Bei diesen acht Formen legt sich die Zungenspitze nur beim »a« auf, bei den übrigen aber an die Kante der Unterzähne. Man hemme die Zunge nicht in der Bewegung des Zungenrückens. Bei »e« und »i« zumal hebt sie sich in ihrem hinteren Teile (mit ihrem Rücken), bei »i« am meisten (was man natürlich nicht sehen kann; denn der Mund ist nahezu geschlossen).

Bei der dunklen Reihe (oe, o, ü, u) hüte man sich, die Lippen zu sehr vorzustülpen. Man schliesse sie vielmehr **zunächst** so, dass sie eine unauffällige Breitstellung einnehmen; man bringe einen Ton hervor, als wenn man den Klang eines Hornes nachahmen wolle. (Man beachte das leichte

Aufblähen der Backen seitlich von den Mundwinkeln.)

Diese Stellung der »Lippen« ist die ungefähre Grundstellung für die soeben genannte Reihe dunkler Vokale mit naturgemässen Änderungen.

Beim langen »ö« sind bei geringem Vorstülpen die Lippen (unter leichtem Einziehen der Backen) leicht geöffnet, die Zungenspitze ruht nahe unter der Kante der Unterzähne; die Zunge ist im übrigen ein klein wenig (lose) gehoben. Bei »o« ist der Mund ein wenig geschlossener als bei »ö«. Auch von »ü« zu »u« schliesst sich der Mund immer mehr; die Zungenspitze senkt sich allmählich. — Beide Zahnreihen sind nicht mehr zu sehen. Man achte darauf, dass sich bei der oben empfohlenen gelinden Breitstellung der Lippen für das geschlossene »u« ein Arbeiten des Tonstromes in einem Raume zwischen den Zähnen und Lippen bemerkbar macht. Man lasse den Ton dort recht klingen. Dies veredelt den Klang des »u« und mittelbar den der andern Vokale der dunklen Vokalreihe. Es entsteht nämlich bei solcher Stellung ein Hohlraum, eine Resonanzstelle zwischen den Zähnen und den fast geschlossenen Lippen. Zum Vergleiche bilde man ein langes »u« mit tüchtig vorgestülpten Lippen, wie dies oft gelehrt wird; dann ahme man noch einmal den oben erwähnten »Hornklang« nach und entwickle aus ihm ein langes »u«. Das zweite klingt etwas höher als

das erstere, aber resonanzreicher. Es kommt dies eben daher, dass sich jetzt bei dem u die Backen etwas aufblähen, und ein Hohlraum zwischen Zähnen und Lippen entsteht.

Übrigens möge man »ö, o, ü, u« auch mit tüchtig vorgestülpten Lippen üben, um ihre allseitige Bewegungsfähigkeit anzubahnen und zu beobachten. Nach solchen Übungen ergeben sich beim Sprechen von selbst diejenigen Stellungen, welche »individuell« genommen, die geeignetsten sind, welche zugleich eine möglichst grosse Stimmkraft erzeugen und auf mühelosem Gebrauch der Organe beruhen.

Bei der offenen Form des »ö« hat der Mund ungefähr dieselbe Gestalt wie beim dunklen »pa«. Beide Zahnreihen sind wenig sichtbar. Die Zungenspitze liegt über der Kante der Unterzähne. Beim kurzen »o« zieht sich der Mund etwas zusammen oder behält annähernd die gleiche Stellung wie zuvor bei; bei »ü und u« schliesst er sich mehr, aber weniger als bei der geschlossenen Form der beiden letzten Vokale; die Zähne sind nicht mehr sichtbar.

6. Noch erwähne ich im Anhange zu den Vokalen die »zusammengesetzten Vokale« ei, ai, eu, äu, au, z. B. in den Wörtern: heilig, Hain, heute, häufig, Haus. Man bilde sich viele Wörter mit diesen Doppelvokalen, aber auch diese allein und übe sie, sobald man imstande ist, auch

die kurzen Vokale mit volltönendem Klange (S. 57, Nr. 10) zu sprechen. Es ergibt sich, dass man die meisten zusammengesetzten Vokale so aussprechen kann, dass sie den Eindruck eines einheitlichen Klanges machen. Auf Streitfragen, ob bei der Aussprache der zusammengesetzten Vokale eigentlich zwei Vokale aufeinanderfolgen, (ob zwei Mundstellungen wechseln), ob zwischen beiden ein Gleitlaut erscheint (Übergang durch eine vermittelnde Mundstellung), ja sogar, ob sich bei klangvoller Aussprache mancher von diesen Vokalgestaltungen eine einzige zusammengesetzte Stellung der beweglichen Mundteile ergibt, kann hier nicht weiter eingegangen werden. Nach meinem Sprachgefühle sind die drei Laute »ei«, »eu«, »au« einheitlich geformte, oder können zum mindesten auch als solche behandelt werden, während bei »ai«, »äu« die beiden Vokalbestandteile allmählich ineinander übergehen. Man spreche die Silben »hei, hai, heu, häu, hau« zum Vergleiche nacheinander aus und mache sich ihren lautgerechten Klang etwa an folgenden Wörtern klar: Heim, Hain, heut, Häute, Haus. Man verabsäume auch bei dieser Gelegenheit nicht, zu beobachten, welches die günstigsten Tonlagen für diese einzelnen Doppelvokale sind. Gegenüber den andern muss bei »Häute« die Stimme entschieden etwas steigen.

7. Sehr zu empfehlen ist als tägliche Übung vor dem Spiegel folgende Gestaltung der Vokal-

formen. Man nehme einen der tönenden Konsonanten (s. o.) w, s, j, l, m, n, oder den Konsonanten f als Anfang einer Silbe und bilde z. B. wa, wä, we, wi, wö, wo, wü, wu, wei, weu, wau. Man achte darauf, dass der Tonstrom unter gleichmässiger gelinder Atemkraft durchaus zum Munde herausströmt und darauf, dass der tönende Konsonant und der ihm folgende Vokal stets auf gleicher Tonhöhe bleiben — in gleicher Linie liegen. — Beim »a« liegt die Zungenspitze auf der Kante der Unterzähne, der Zungenrücken ist geglättet.

8. Ob es trotz obiger, wie ich hoffe, klarer Vorschriften gelingt, sich einen tadellosen Vokalismus zu erwerben, kann ich nicht auf jeden Fall zusichern. Z. B. dialektische Eigentümlichkeiten können auf dem Wege schriftlicher Aufzeichnungen nicht beseitigt werden.

Wer zum »kunstvollen« Sprechen gelangen will, tut gut, auf alle Fälle einen Sprechlehrer zu Rate zu ziehen. Die vorliegenden Sprechübungen werden in erster Linie nur mit Rücksicht auf die Gesundung der »Halsorgane« zusammengestellt. Das kunstvolle Sprechen entsteht gleichfalls durch Befolgung aller dieser Regeln, jedoch gehe ich auf dieses nur gelegentlich und nebenher ein.

9. Achte darauf, dass alle Vokalklänge mit mildem Klange zum Munde hinaus strömen.

Nur bei geregeltem Atemgebrauch und einem Vorziehen des Tonstromes nach dem vorderen

Teile des harten Gaumens hin ist ein allmählich resonanzreicheres Klingen der Vokale möglich. Man muss sogar das Anprallen des den Vokal bringenden, gleichmässig massvollkräftigen Tonstomes an den Rändern der Oberzähne oder beider Zahnreihen deutlich spüren. Bei »u« und »ü« kann man sogar das Durchziehen des Tonstromes zwischen den Lippen deutlich merken.

Viele Menschen sprechen Konsonanten mit leidlicher Lautreinheit, aber der Klang des gesamten Vokalismus ist nichtssagend. Dies kommt daher, dass der Vokalklang zu sehr in die hinteren Teile der Mundhöhle zurücktritt, wodurch die Vokale nicht klingen können. Man sei bei Anstellung von Sprechübungen wachsam; man pflege lautreine Konsonanten, aber auch zum Munde hinaus klingende Vokale, damit die Ausbildung im Sprechen eine allseitige wird. Zu solcher Ausbildung des Vokalismus (und der tönenden Konsonanten, deren Bildung denselben Bedingungen unterliegt) gelangt man aber nur, wenn man die Atemtechnik (s. o.) durchaus beherrscht, wenn man sich einen zum Munde deutlich aber mild hinaus strömenden, innerhalb jeder Ausatmung gleichmässig fliessenden Atemstrom zueigen gemacht hat.

10. Sprich die obigen Reihen, indem du nicht nur die langen Vokale lange klingen lässest, sondern indem du auch den kurzen Vokalen einen nahezu singenden Charakter gibst. Bei solcher (etwas

gleitender) Sing-Sprechweise kann man nämlich auch die kurzen Vokale lange aushalten.

Das Geheimnis eines für die gesamten Halsorgane mühelosen Sprechens in grossen geschlossenen Räumen oder in der freien Natur (z. B. für Offiziere) liegt neben der Deutlichkeit des Konsonantismus wesentlich im Ausklingenlassen aller Vokale, der langen nicht nur, sondern besonders auch der kurzen — und der tönenden Konsonanten. Man kann oft genug an schlecht gebildeten Schauspielern beobachten, dass sie mit der Äusserung der Leidenschaft ein Schreien verbinden müssen, um sich nach ihrer Meinung verständlich zu machen. Tatsächlich aber versteht man sie nie ganz. Würden sie wissen, die Konsonanten bestimmt und hinsichtlich des Vortrages charakteristisch, die Klänge, die einfachen und die Doppelvokale resonanzreich zu behandeln, sie vorn in der Mundhöhle zu bilden, besonders auch die kurzen Vokale klangvoll zu gestalten, so würden sie mit weniger Anstrengung für sich selbst sprechen, den Zuhörern aber einen um so ungetrübteren Genuss bereiten.

11. Man beobachte nicht nur, ob der Vokalklang durchaus zum Munde hinausströmt, statt in den Hals zurückzufallen, sondern man höre auch genau hin, ob die Stimme beim Sprechen schnarrt, kratzig klingt, oder gar ob sie sich bricht, d. h. ob sie gegen den Willen des Redenden plötzlich versagt.

Das Letzte ist in fast allen Fällen ein sicheres Zeichen dafür, dass in physiologischer Beziehung soeben ein Fehler begangen wurde. Merkt man einen dieser Schäden, so muss man sofort leiser sprechen, vielleicht auch eine etwas höhere Tonlage wählen, als man bisher angewandt hat, jedoch hüte man sich, die hohe scharfe »Fistelstimme« zu nehmen, bei der die Resonanz hoch oben in der Kopfhöhle eintritt.

In manchen Fällen tritt Besserung ein, wenn man den Atemstrom reguliert, wenn man ihn unter massvollem Stimmklange nur in den vorderen Teil der Mundhöhle hineinlenkt, wenn man nicht duldet, dass er beim leisen Sprechen so haltlos wird, dass er nicht mehr gehörig gelenkt werden kann, oder wenn man ihm abgewöhnt, gegen das Ende einer Ausatmung hin matter zu werden und so in den Rachen zurückzutreten. Dies anders ausgedrückt: Bei jedem Stärkegrade der Stimme, auch beim leisen Sprechen, muss der Atemstrom infolge der gleichmässigen Tätigkeit der Ausatmungsorgane die gehörige Druckkraft haben. Selbstverständliche Vorbedingung hierfür aber ist, dass die Lungen bei der Einatmung stets vollgesaugt werden.

Bleiben trotz eifrigen Bemühens, das Richtige zu leisten, die obigen Fehler bestehen, so muss man durchaus einen Kehlkopfarzt befragen, damit dieser der Ursache des Fehlers auf den Grund gehe; man wähle aber nicht einen Arzt, der ge-

wohnheitsgemäss jedes Halsübel durch Beizen oder Brennen beseitigen will. Nur der Halsarzt, welcher zugleich auch auf die Pflege der Sprechorgane viel gibt, ist ein richtiger Ratgeber; er wird im geeigneten Falle auch das systematische Anstellen von Sprechübungen als geeignetes Heilmittel anerkennen und empfehlen. Ein im Munde gewohnheitsgemäss an falscher Stelle anschlagender Sprech-Atemstrom (oder Gesangtonstrom) kann nicht durch Brennen und Beizen auf die richtige Resonanz hin umgelenkt werden; dies muss vielmehr durch zweckentsprechende Sprech-(Gesang-)Übungen geschehen; diese aber werden die Gesundung herbeiführen.

Hierher gehört der Fall der sog. »Lehrerkrankheit«. Der schlecht gelenkte, im Rachen sitzende oder auf dem Kehlkopf lastende Vokal-Tonstrom (um dies so zu bezeichnen), der resonanzlose, kratzige Klang der Stimme sind für sie symptomatisch. Sie wird durch geeignete und gehörige Zeit dauernde (Vokale und Konsonanten u. s. w. umfassende) Sprechübungen unfehlbar beseitigt, wenn nicht Komplikationen vorliegen, deren Behebung über den Machtbereich des Sprechlehrers hinausgeht.

Ein Hals- und Kehlkopfspezialist, der die Anwendung von Sprechübungen grundsätzlich verschmäht, oder dessen Ohr zwischen »gutem und schlechtem« Sprechen kritisch zu entscheiden nicht vermag, entbehrt wichtige Hilfsmittel zur Ausübung seines Berufes.

12. Sämtliche Vokale erzeugen bei dem, der im kunstgerechten Sprechen geübt ist, zunächst in der Mundhöhle das Gefühl, dass die dort vorhandene atmosphärische Luft in Schwingungen gerät, ja der Vokalismus ist um so volltönender, je mehr solche Schwingungen tatsächlich eintreten. Und jeder, der die im vorliegenden Schriftchen aufgestellten Sprechübungen gewissenhaft übt, kommt dazu, sich einen volltönenden — in der Mundhöhle kräftig resonierenden — Vokalklang anzueignen.

Der Sprachorganismus verfügt über drei hauptsächliche Resonanzstellen — Anprallstellen des Sprechatemstromes an Knochenwandungen, durch deren Ausnutzung die Stimme resonanzreich wird. Diese Resonanzstellen sind die Backenknochen, der Unterkiefer und die Wandungen der Luftröhre, bez. des Brustraumes.

Man wähle für die Sprechübungen — gleichgiltig, ob sie von einem Manne oder einer Frau angestellt werden — zunächst eine Tonhöhe, die eine an den Backenknochen sich deutlich bemerkbar machende Resonanz erzeugt. Von Natur tiefklingende Männer- und Frauenstimmen können auch schon im Anfangsstadium ihrer Sprechübungen die Resonanz verwenden, welche etwas tiefer in der Mundhöhle, der Gegend des Unterkiefers liegt. In allen Fällen sei man aber auch darauf aufmerksam, ob Resonanz vorn in der Mundhöhle

— nach dem Mundausgange zu — am harten Gaumen zu spüren ist. Eine solche muss auf jeden Fall eintreten.

Man spreche in der ersten Zeit mit der halben Stärke des Stimmorganes. Eine gesunde Kraft desselben stellt sich von selbst ein, sobald der Vokalismus ausgebildet ist, d. h. wenn die Luft in der Mundhöhle stark resonierend mitarbeitet. Alsdann, aber nicht früher, darf die Mächtigkeit des Organes, besonders für gewisse Kraftstellen des Vortrages so gesteigert werden, dass zur Backenknochen- und Unterkiefer- noch Brustresonanz tritt, die man gleichfalls deutlich an sich wahrnehmen kann; man besitzt diese Brustresonanz, wenn man ein Erzittern der Wandungen des Brustkorbes zu beiden Seiten (oder unterhalb) des Brustbeines merkt.

Ob man überwiegend mit Brustresonanz oder mit Resonanz in den Kopfhöhlen sprechen soll, muss von Fall zu Fall entschieden werden. Nebenher sei bemerkt, dass vielfach beide Arten der Resonanz gleichzeitig eintreten; nur überwiegt häufig die eine vor der andern.

Das Gefühl des körperlichen Wohlbehagens ist die sicherste Richtschnur dafür, welche Resonanz dem einzelnen Organe am zuträglichsten ist. Wer stundenlang mit Brustresonanz sprechen kann, ohne zu ermüden, der wähle sie getrost und hauptsächlich. Die Wirkung eines derartig volltönenden Sprechens ist eine köstliche. Nur darf die Stimme nicht mit

gleichmässiger Kraft in gleichmässig tiefer Tonlage dröhnen, sondern sie muss ihre Modulation — die Veränderung der Tonstärke und Tonhöhe — auch bei überwiegender oder ausschliesslicher Brustresonanz dem jeweiligen Sinne der Worte stets anpassen. Ich halte übrigens diejenige Modulation der Stimme für angebrachter, bei der volle Brustresonanz nur gelegentlich herangezogen wird. Der Berufsredner jeder Art muss nach meiner Ansicht sein Organ auf einen mittleren, aber der Tiefe mehr zuneigenden Klang einstellen. Die Modulation nach zwei Seiten hin, nach der Höhe zu und in die eigentliche Brustresonanz hinab, wird aus dem mittleren Stimmklange heraus am leichtesten gewonnen. Eine gute Übung zur Gewinnung ausgiebiger Mundhöhlen- und Brustresonanz ist folgende: Man spreche Sätze so, dass man einzelne Abschnitte derselben mit mittlerer, andere aber mit tiefer Resonanz bildet mit Umgehung der gefährlichen Rachen- und Halsresonanz. Z. B.:

Zu Dionys, dem Tyrannen, schlich Möros.
(Backenknochen-, Unterkiefer-, Brustresonanz.)
Was wolltest du mit dem Dolche, sprich!
(Allmählich aus der Brust aufsteigende Resonanz.)

Auch wähle man für das Anfangswort eines längeren Satzes eine mittlere Stimmlage und steige während des weiteren Verlaufes dieses gesprochenen Satzes allmählich bis zur tiefsten, noch bequem möglichen Stimmlage hinab; oder man gehe

von der mittleren Stimmlage in die noch bequem zu erreichende Höhe hinauf. Auf diese Weise erprobt man die Modulationsfähigkeit des eigenen Organs am besten und kräftigt sie.

III. Zusammengesetzte Sprechübungen.

1. Sobald jeder einzelne Sprachlaut richtig gebildet ist, besonders auch wenn die den einzelnen Vokalen bequeme Tonhöhe gefunden ist, und diese die gehörige Resonanz haben, so spreche man täglich einsilbige Wörter; in ihnen die langen, die kurzen Vokale und die tönenden Konsonanten vollklingend (aber nicht zu stark); man spreche auch die Geräusche bildenden Konsonanten bestimmt, charakteristisch, nicht eilig und heftig, sondern ruhig und bedeutsam.

Man erinnere sich fortwährend des in den beiden vorhergehenden Kapiteln über die Bildung der Sprachlaute Gelernten und handle in jedem einzelnen Falle danach. Man lasse jeden einzelnen Laut möglichst lange dauern. In den meisten Fällen wird das »r« noch wochenlang auch in diesen Beispielen in der oben entwickelten Weise geübt werden müssen. Man wähle die Beispiele nach einem bestimmten Plane und suche solche, in denen eine Silbe mit einem Vokale beginnt, solche, in denen ein Konsonant oder eine Konsonantengruppe anlautet, solche, in denen ein Vokal, ein einzelner Konsonant, oder eine Konsonantenzusammenstellung

abschliesst und solche, in denen der Vokal auf beiden Seiten von Konsonanten umgeben ist. Man übe mit Vorliebe Silben, bezw. einsilbige Wörter mit Konsonantenhäufungen, an denen unsere Sprache reich ist, ohne jedoch dadurch an ihrem Wohllaute Einbusse zu erleiden, z. B. Nacht ist's, tränkt, Pflock, Schwank, schaffst u. s. w.

Über Silben, die mit einem Vokal beginnen, sei folgendes bemerkt: Man spreche irgend einen Vokal mit scharfem Eintritte, so dass man im Kehlkopfe, geradezu gesagt, ein leichtes »Knacken« spürt. Diese Art des Ansatzes muss man beim Sprechen unserer Übungen vermeiden. Man bringe den eine Silbe anlautenden Vokal voll zum Munde heraustönend, aber in seinem ersten Eintritt so geformt, als wenn ihm ein »h« vorausginge, das man aber nicht hören darf.

2. Man achte bei allen Übungen auf die Lippen, stelle sie für jeden Laut bestimmt ein und lasse sie zur Hervorbringung dieses Lautes sich energisch — deutlich sichtbar — bewegen, aber nicht etwa so, dass dadurch gekünstelte Mundstellungen entstehen.

3. Man achte darauf — und dies ist sehr wichtig — dass zwischen einem Konsonanten und dem ihm folgenden Vokale keine Lücke entsteht; man lasse jeden Vokal bis zum Augenblicke, in welchem der ihm folgende Konsonant einsetzt, gleichmässig laut klingen. Folgen mehrere Konso-

nanten aufeinander, so spreche man jeden deutlich, ruhig, lautrein, sorge aber zugleich dafür, dass sie alle eng aneinander geschlossen werden, dass also stets, so weit möglich, Bindung der einzelnen Laute aneinander entsteht.

4. Nachdem man solche Übungen getrieben hat, gehe man dazu über, auch zwei-, dreisilbige u. s. w. Wörter zu sprechen. Die gesamten, zuvor aufgestellten Vorschriften bleiben bestehen: Die Vokale und tönenden Konsonanten ausklingend; die Konsonantengeräusche ruhig und bedeutsam; alle Vokale und Konsonanten eines Wortes eng aneinander gebunden. Hierzu kommt aber noch die Betonung der mehrsilbigen Wörter. Man hebe bei der wichtigsten Silbe eines Wortes die Stimme etwas. Man lasse den Vokal in solcher Silbe gleichmässig kräftig klingen und zwar so volltönend, als dies hervorzubringen ohne Mühe möglich ist; man spreche diese Silbe naturgemäss stärker als die unbetonten Bestandteile des Wortes, auch dehne man den Vokal der Hauptsilbe etwas. Die unbetonten Silben müssen nicht nur leiser, sondern auch ein wenig tiefer klingen als die betonten; man achte aber auch auf ihre volle Deutlichkeit in jedem einzelnen ihrer Laute und besonders darauf, dass der Tonstrom bei den unbetonten Silben nicht so haltlos wird, dass er in den Hals zurückschlägt.

5. Ein weiterer Fortschritt wird gewonnen,

sobald zum Sprechen von in sich zusammenhängenden Sätzen fortgeschritten wird. Man spreche zuerst jeden Satz wortweise, dann erst im Zusammenhange, nun aber so langsam, dass man selbst etwaige Fehler gegen die Lautreinheit, Deutlichkeit, Bindung und Betonung der Silben eines Wortes heraushören kann. Wird ein ganzer Satz im Zusammenhange gesprochen, so müssen alle ihm gehörenden Silben und zwar derart aneinander gebunden werden, dass jede für sich klar besteht und doch mit der vorhergehenden und nachfolgenden innig zusammenhängt. Man achte immer auf das volle Ausklingen der Vokale.

6. Besonders zu üben ist die Bindung eines mit einem Konsonanten schliessenden und eines mit einem Vokale beginnenden Wortes (und ich), eine Art der Bindung, die streng genommen nur ein Mittelding zwischen Binden und Trennen benachbarter Silben ist.

7. Auf der wichtigsten Silbe eines Satzes hebt sich — für gewöhnlich — die Stimme am meisten; der betreffende Vokal klingt zugleich etwas länger und stärker, als die übrigen Vokale. Alle Nebenbetonungen und auch die unbetonten Silben müssen in ihren Stärkegraden sorgfältig gegeneinander und gegenüber der Hauptsilbe abgewogen werden.

8. Besonders wichtig ist es auch, den Tonfall im allgemeinen und dann noch besonders beim

Abschlusse jedes Gedankens richtig zu bemessen. Die Stimme darf dauernd weder auf ungefähr derselben Tonhöhe verweilen, was der Rede einen langweilig singenden Charakter gibt, noch darf sie zwischen grosser Hebung und tiefem Tonfall hin und her schwanken. Das Richtige ist eine mittlere Höhe als Grundcharakter mit kurzen charakteristischen Ausbiegungen nach der Höhe und Tiefe zu, je nach dem Charakter der vorzutragenden Gedanken. Jedoch auf das Gebiet der Stimmodulation, d. h. auf die charakteristische Verwendung der Stimmittel für die Zwecke des Vortrages gehe ich hier nicht weiter ein, weil ich nur das gesundheitsbefördernde Sprechen im Auge habe.

Wir kommen übrigens hier wieder an ein Grenzgebiet, auf dem die Selbstbeobachtung sehr schwer ist, wo in den meisten Fällen das kritische Urteil eines scharfen Beobachters (in erster Linie also eines Sprechlehrers) notwendig ist.

Liest man Verse, so hüte man sich im allgemeinen, so zu betonen, wie es die Versfüsse verlangen; man betone nur sinngemäss. Man sage also z. B. nicht: »Du bíst wie éine Blúme«, sondern: »Du bist wie eine Blūme«. Jedoch sind auch Fälle möglich, wo Versmass- und Wortbetonung zusammenfallen, wie z. B. bei der zweiten Zeile des begonnenen Heineschen Gedichtes: »so hóld und schôn und réin«.

Man setze hinter Verszeilen nur ab, wenn dies

der Sinn gestattet; hinter dem Worte »rein« wird angehalten, Atem geschöpft, auch sinkt hier die Stimme ein wenig, während die Wörter »Blume« und »so« durch Atemnehmen nicht getrennt werden dürfen, wobei sich die Stimme bei dem Worte »Blume« gleitend etwas hebt. Beide Wörter bilden eigentlich beim Vortrage ein in sich abgeschlossenes Ganzes, bei dem die Stimme nur auf dem Worte »Blume« mit grosser Ruhe verweilt. Ebenso müssen die beiden Zeilen: »Ich schau' dich an, und Wehmut — schleicht mir in's Herz hinein« aneinander geschlossen werden, wobei die Stimmhebung auf dem Worte »an« stattfindet, an welche »Vortragsspitze des Gedankens« (nicht logische Spitze) ein allmähliches Fallen der Stimme mit nur gelinden Betonungen sich anschliesst. Durch Verweilen auf ihnen müssen die beiden logischen Spitzen »Wehmut schleicht« besonders ausgestattet werden. Wird nach dem Worte »an« Atem geholt, so darf nur ein kurzer, Halber- oder Viertel-Atemeinzug erfolgen. Für die Bindung der jedesmaligen Zeilenpaare, leistet die Anwendung des »Vollatems« (s. o.) gute Dienste.

Mit wenigen Hinweisen sei darauf aufmerksam gemacht, wie notwendig der Erwerb einer durchgebildeten Atemtechnik für kunstgerechtes Sprechen ist.

Der Einsatz obigen Gedichtes muss durchaus aus dem Zustande der »Atembereitschaft« heraus

erfolgen, von dem ich oben sprach; sonst wird es schwerlich gelingen, gleich mit den ersten Worten den Charakter der Weichheit zum Ausdrucke zu bringen, der dieses Gedicht kennzeichnet. Nach dem Worte »rein« kann die Pause währen, bis man ruhig Atem geschöpft hat. Den Vollatem teile man so ein, dass man (unter Voraussetzung des Gebrauches der Bauch-Flankenatmung) erst ungefähr beim Worte »eine« mit der Bauchatmung einsetzt, diese sehr allmählich verlaufen lässt und erst zu dem Worte »rein« die abschliessende gelinde Flankenatmung zur Anwendung bringt

Bei der dritten und vierten aneinander gebundenen Zeile beginnt das Einsinken der Bauchwand etwa erst beim Worte »Wehmut«, der gelinde Rippendruck aber erst zum Worte »hinein«.

Ich verzichte darauf, weitere Vorschriften für den »schönen Vortrag« zu geben, um nicht aus dem Rahmen meiner Arbeit herauszutreten. Ich möchte nur noch ein Beispiel von Wortbetonung und Hebung der Stimme anführen, das der obigen Hauptregel: »Das wichtigste Wort in einem Satze erhält die Hauptbetonung und die grösste Stimmhöhe« geradezu entgegen steht. — »Über allen Gipfeln ist Ruh'.« Nicht das wichtigste Wort »Ruh'« erhält hier beides: Hauptbetonung und Stimmerhöhung, sondern das Wort »Gipfeln«. Auf »Ruh'« verweilt die Stimme nur am längsten. Sie senkt sich aber gegenüber der Tonhöhe des Wortes

»Gipfeln« abwärts gleitend erheblich — eine Art der Betonung, die zu der Stimmung, welche diese Zeile hervorruft und dem tiefliegenden Vokale »u« wundervoll passt*). Es müsste einer besonderen Arbeit vorbehalten sein, Fälle zu untersuchen und unter allgemeine Gesichtspunkte zu bringen, bei denen Heben der Stimme und Wortbetonung sich decken, und solche, bei denen beide einander widerstreiten.

Während der Ausbildungszeit für den kunstgerechten Vortrag empfiehlt es sich, die Sprechübungen täglich nach einem bestimmten Plane anzustellen, für den ich kurz folgende Richtschnur geben möchte. Man übe der Reihe nach:

---

*) Die Bemerkungen zu den beiden Gedichten: »Du bist wie eine Blume« und »Über allen Gipfeln ist Ruh'« sind von mir im Mai 1898 niedergeschrieben worden. In den Weihnachtsferien desselben Jahres habe ich u. a. ein gutes, damals neu erschienenes Buch: »Die Technik des Sprechens von Karl Hermann« gelesen, in dem als Beispiele für die Erlernung eines schönen Vortrages neben manchen anderen auch die obigen beiden Gedichte angeführt und kurz behandelt sind. Dies konnte für mich um so weniger zur Veranlassung werden, meine beiden Beispiele durch zwei andere zu ersetzen, als Herr H. und ich in der Behandlung derselben verschiedene Gesichtspunkte geltend machen. Ich möchte hier nur auf den immerhin nicht uninteressanten Umstand hinweisen, dass zwei Autoren, die nichts voneinander wissen, sich bei Behandlung desselben Generalthemas bona fide leicht an einzelnen Stellen bedenklich nahe kommen können, was aber im vorliegenden Falle mehr als einen blossen Zufall bedeutet, was in der hohen Wertschätzung gerade dieser beiden Gedichte begründet ist.

1) die Atmung;
2) die Einzelaussprache jedes Konsonanten;
3) desgleichen aller Vokale, die dunkle und helle Vokalreihe, beide in der langen und kurzen Form jedes Vokals, die Umlaute, die Doppelvokale;
4) man spreche einsilbige Wörter;
5) mehrsilbige Wörter;
6) Sätze mit richtiger Bindung aller ihrer Bestandteile, mit guter Betonung, gehörigem Tonfalle und unter Beachtung sorgfältiger Atmung;
7) man spreche ein Gedicht mit schönem Vortrage.

Bei der vorausgesetzten Intelligenz des Übenden kann auch der Versuch gemacht werden, die ersten sechs Punkte ohne Hilfe eines Sprechlehrers zu erledigen. Irgendwelcher guter Erfolg wird sich immer ergeben. Wer jedoch hinsichtlich der siebenten Aufgabe etwas nennenswertes leisten will, oder wer sich »gesund sprechen« muss und deswegen Sprechübungen anstellt, wird ohne Führung eines Sprechlehrers nicht auskommen.

IV. Eine Hülfsübung.

Die Lippen müssen sich beim »guten« Sprechen stets abwechslungsreich und energisch, aber doch so massvoll bewegen, dass nicht unschöne

Mundstellungen sichtbar werden. Besonders muss die Oberlippe imstande sein, sich ungezwungen zu heben, um die Oberzähne nach Bedürfnis freilegen zu können, wie solches für die Bildung vieler Sprachlaute notwendig ist. Die Unterlippe hat vielfach die Neigung, soweit zu steigen, dass sie die Unterzähne verdeckt. Ein loses und geringes Abwärtsführen derselben ist vor allem für die Bildung des »a« notwendig, damit sich die Zungenspitze auf den Rand der Unterzähne legen kann. Man beobachte unter Benutzung eines Spiegels bei Anstellung der vorhergehenden Sprechübungen vielfach, ob die Forderungen hinsichtlich der Lippen- und Zungenbewegung auch erfüllt werden. Ist dies nicht der Fall, sondern bleiben die Lippen trotz fleissig angestellter Sprechübungen unbeweglich, steif, oder bewegen sie sich nur schlaff, träge, wenig sichtbar, ist die Zunge in ihren Bewegungen schwerfällig oder zu gespannt, so stelle man eine Hilfsübung an, welche Dr. Michel in seinem Buche: »Zur Behandlung der Krankheiten der Mundhöhle und des Kehlkopfes« empfiehlt. Diese Übung beseitigt den Fehler mangelhafter Lippen- und Zungenbewegung gründlich und verhilft ein für allemale zu einem tüchtigen Gebrauche der Sprechwerkzeuge; sie besteht in Folgendem: »Man stelle den Kork einer Rheinweinflasche aufrecht hin, halbiere ihn von oben nach unten, schneide von einer so gewonnenen Hälfte den dritten Teil weg, nehme die

übrig bleibenden zwei Drittel zwischen die Schneidezähne und lese mit halblauter Stimme $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde lang; man setze diese Übung 4—6 Wochen hindurch fort.« Spricht man auf diese Weise ganz langsam und bestrebt sich der höchsten Deutlichkeit jedes einzelnen Lautes, so ergibt sich schnell die Beweglichkeit der Lippen. Auch die Zungenspitze, welche anfangs durch den vor ihr liegenden Pfropfen in ihren Bewegungen gehemmt wurde, arbeitet allmählich ungezwungen; und selbst das mit Hilfe der Zungenspitze hervorzubringende »Zungen-r« kann auf diese Weise hervorgelockt werden.

V. Schlussbemerkungen.

Bei Beobachtung der im vorhergehenden aufgestellten Regeln, nach einer Übezeit, die ich auf höchstens ein halbes Jahr bei täglich halbstündiger Arbeit bemessen möchte, wird man folgende Resultate sicher erreicht haben: Eine gute Atemtechnik, Lautreinheit, Deutlichkeit, Bindung und Wohlklang der Sprache. Aber damit nicht genug. — Wer als Berufsredner (Geistlicher, Lehrer, Lehrerin, Offizier, Schauspieler, Schauspielerin u. s. w.) zuvor darüber hat klagen müssen, dass ihn das berufliche, laute Sprechen angreife, wer infolge eines fehlerhaften Gebrauches seiner Sprechwerkzeuge vielleicht sogar in bestimmter Weise schon halsleidend geworden ist, also an entzündlichen Zuständen, an Druck in der Halsgegend, im Rachen oder im Kehl-

kopfe leidet, wird sich durch diese Übungen »gesund« sprechen können. Und er erreicht dieses Ziel, sobald er infolge systematischen Betriebes jener Anordnungen an sich beobachtet, dass seine Sprechstimme, die früher nach dem Rachen zu zurückprallte, oder vielleicht sogar auf dem Kehlkopf lastete, nunmehr ganz im Vordermunde anschlägt und zugleich kräftig in den nach vorwärts und nach oben hin gelegenen Kopfhöhlen arbeitet, oder beim Gebrauch der vollen Bruststimme eine kräftige Resonanz im Brustraume zur Folge hat. Ein in dieser Weise geschulter Redner wird nicht mehr »Druck« empfinden. Damit hört die schnelle Ermüdung der Halsorgane und ihre Neigung zu entzündlichen Zuständen infolge anhaltenden Sprechens auf. Und selbst momentane Indispositionen der Sprechorgane, denen schliesslich jeder Mensch ausgesetzt ist, werden alsdann schneller als zuvor bei fehlerhaftem Sprechen überwunden. Bei schweren Heiserkeiten möchte ich nur noch empfehlen: Schonung und vor allem Anwendung der Flüstersprache — ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur baldigen Wiedererlangung sprachlicher Leistungsfähigkeit. Diese Flüstersprache ist ein Sich-verständlich-machen ohne jeglichen Stimmton. Manche Menschen glauben zu flüstern, wenn sie sehr leise, aber doch noch klingend sprechen; dies ist kein Flüstern.

Ich habe darauf verzichtet, zugleich mit obigen Sprechübungen eingehend die anatomisch-physiologische Grundlage der Sprechwissenschaft und Kunst, sowie durchgreifende Regeln für den kunstvollen Vortrag aufzustellen, weil ich mit jenen Übungen einen eminent praktischen Zweck verfolge. Sie sind zum sofortigen Gebrauch für jedermann, besonders für den, der sich »gesund« sprechen muss, bestimmt. Wer auch auf die wissenschaftliche Durchdringung des Stoffes Wert legt, sich also mit den fachwissenschaftlichen Grundlagen der »Phonetik« genauer beschäftigen will, lese die einleitenden Bemerkungen dieses Büchleins — sei auf meine »Deutsche Gesangschule« verwiesen, die in knapper und leicht verständlicher, aber wissenschaftlich zuverlässiger Form beides behandelt: den anatomisch-physiologischen Teil der Phonetik und eine durchgeführte Systematisierung der Sprachlaute, oder lese meinen Aufsatz »Beitrag zur Lehre von der hohen Resonanz«. Sehr zu empfehlen ist der die »Stimme und Sprache« behandelnde Teil in: Landois »Physiologie des Menschen«; Brücke »Die Grundzüge der Physiologie und Systematik der Sprachlaute«, ein Buch, das Linguisten ausgezeichnete Dienste leisten wird; Hey »Deutscher Gesangunterricht, Teil I sprachlicher Teil«, welches Buch eine erschöpfende Einführung in den kunstvollen Vortrag bietet, oder: Karl Hermann »Die Technik des Sprechens«.



Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden.

Die
Hygiene der Stimme.

Ein populär-medizinischer Vortrag

von

Dr. O. Körner,

Professor ord. honor. der Medizin und Direktor der Ohren- und Kehlkopfklinik der Universität Rostock.

M. —,60.



Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens.

Herausgegeben von **Dr. med. L. Loewenfeld** in München und **Dr. med. H. Kurella** in Ahrweiler.

Heft Bis jetzt sind erschienen:

1. **Somnabulismus und Spiritismus.** Von Dr. med. Loewenfeld in München. Mk. 1.—
2. **Funktionelle und organische Nervenkrankheiten.** Von Prof. Dr. H. Obersteiner in Wien. Mk. 1.—
3. **Über Entartung.** Von Dr. P. J. Möbius in Leipzig. Mk. 1.—
4. **Die normalen Schwankungen der Seelentätigkeiten.** Von Dr. Finzi in Florenz, übersetzt von Dr. E. Jentsch in Breslau. Mk. 1.—
5. **Abnorme Charaktere.** Von Dr. J. L. A. Koch in Cannstatt. Mk. 1.—

6/7. **Wahnideen im Völkerleben.** Von Dr. M. Friedmann in Mannheim. Mk. 2.—

8. **Über den Traum.** Von Dr. S. Freud in Wien. Mk. 1.—
9. **Das Selbstbewusstsein, Empfindung und Gefühl.** Von Prof. Dr. Th. Lipps in München. Mk. 1.—
10. **Muskelfunktion und Bewusstsein.** Eine Studie zum Mechanismus der Wahrnehmungen. Von Dr. E. Storch in Breslau. Mk. 1.20
11. **Die Grosshirnrinde als Organ der Seele.** Von Prof. Dr. Adamkiewicz in Wien. Mk. 2.—
12. **Wirtschaft und Mode.** Von W. Sombart, Breslau. Mk. —,80
13. **Der Zusammenhang von Leib und Seele das Grundproblem der Psychologie.** Von Prof. W. Schuppe in Greifswald. Mk. 1.60
14. **Die Freiheit des Willens vom Standpunkte der Psychopathologie.** Von Prof. Dr. A. Hoche i. Strassburg. Mk. 1.—
15. **Die Laune.** Eine ärztlich-psychologische Studie. Von Dr. Ernst Jentsch in Breslau. Mk. 1 20
16. **Die Energie des lebenden Organismus und ihre psychobiologische Bedeutung.** Von Prof. Dr. W. v. Bechterew in St. Petersburg. Mk. 3.—
17. **Über das Pathologische bei Nietzsche.** Von Dr. med. P. J. Möbius in Leipzig. Mk. 2.80
18. **Über die sogen. Moral insanity.** Von Med.-Rat Dr. Naecke in Hubertusburg. Mk. 1.60
19. **Sadismus und Masochismus.** Von Geh. Med.-Rat Prof. Dr. A. Eulenburg in Berlin. Mk. 2.—
20. **Sinnesgenüsse und Kunstgenuss.** Von Prof. Karl Lange in Kopenhagen. Nach seinem Tode herausgegeben von Dr. Hans Kurella in Breslau. Mk. 2.—

Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens.

(Fortsetzung.)

Heft

21. **Über die geniale Geistestätigkeit** mit besonderer Berücksichtigung des Genies für bildende Kunst. Von Dr. L. Loewenfeld in München. Mk. 2.80
22. **Psychiatrie und Dichtkunst.** Von Dr. G. Wolff in Basel. Mk. 1.—
23. **„Bewusstsein — Gefühl".** Eine psycho-physiolog. Untersuchung. Von Prof. Dr. Oppenheimer, Heidelberg. Mk. 1.80
24. **Studien zur Psychologie des Pessimismus.** Von Dr. A. Kowalewski in Königsberg. Mk. 2.80
25. **Der Einfluss des Alkohols auf das Nerven- und Seelenleben.** Von Dr. E. Hirt in München. Mk. 1.60
26. **Berufswahl und Nervenleiden.** Von Prof. Dr. A. Hoffmann in Düsseldorf. Mk. —.80
27. **Individuelle Geistesartung und Geistesstörung.** Von Dir. Dr. Th. Tiling, St. Petersburg. Mk. 1.60
28. **Hypnose und Kunst.** Von Dr. L. Loewenfeld, München. Mk. —,80
29. **Musik und Nerven.** I. Naturgeschichte des Tonsinnes. Von Dr. Ernst Jentsch in Breslau. Mk. 1.—
30. **Übung und Gedächtnis.** Eine physiol. Studie. Von Dr. Semi Meyer in Danzig. Mk. 1.30
31. **Der Fall Otto Weininger.** Eine psychiatrische Studie. Von Dr. Ferd. Probst in München. Mk. 1.—
32. **Die Frau in der Kulturbewegung der Gegenwart.** Von Dr. Gertrud Bäumer, Berlin. Mit einem Vorwort von Dr. Loewenfeld. Mk. 1.30
33. **Psychiatrie und Pädagogik.** Von Dr. Georg Wanke in Friedrichroda. Mk. —.80
34. **Trunksucht und Temperenz in den Vereinigten Staaten.** Studien und Eindrücke von Dr. B. Laquer in Wiesbaden. Mk. 1.59
35. **Über das Bewusstsein,** seine Anomalien und ihre forensische Bedeutung. Von Dr. med. L. M. Kötscher in Hubertusburg. Mk. 2.40
36. **Gehirn und Sprache.** Von Dozent Dr. Heinr. Sachs in Breslau. Mk. 3.—
37. **Zur vergleichend. Psychologie d. verschiedenen Sinnesqualitäten.** Von Prof. H. Obersteiner in Wien. Mk. 1.60
38. **Über die geistige Arbeitskraft und ihre Hygiene.** Von Dr. L. Loewenfeld in München. Mk. 1.40
39. **Die Bedeutung der Suggestion im sozialen Leben.** Von Prof. Dr. W. v. Bechterew in St. Petersburg. Mk. 3.—
40. **Die Temperamente,** ihr Wesen, ihre Bedeutung für das seelische Erleben und ihre besonderen Gestaltungen. Von Dr. E. Hirt in München.

Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden.

di

ut-



Carl Georgi, Universitäts-Buchdruckerei i